人々のつながりに関する基礎調査（令和７年）
調査報告書

令和８年４月

内閣府孤独・孤立対策推進室

目　次

第１　調査の概要･･･　1
第２　結果の概要･･･　4
　　１　孤独の状況･･･　4
　　２　孤立の状況･･･　49
第３　単純集計結果付き調査票･･･　75

利用上の注意

・本書は令和７年に実施した「人々のつながりに関する基礎調査」の調査結果の概要を取りまとめたものです。
・この「調査結果の概要」も含め、集計した結果は政府統計に関する総合窓口（ポータルサイト）である「e-Stat」（https://www.e-stat.go.jp/）に掲載しますので、御参照ください。
・本文、表、グラフなどに使われている（n）は、各質問に対する回答者数です。回答不詳等がある場合、全体の数とは一致しません。
・結果は、百分率で表示し、小数点以下第２位を四捨五入しています。四捨五入の結果、個々の割合の合計と全体またはカテゴリーを小計した数値が一致しないことがあります。なお、回答者を絞った質問では、質問該当者を100％とすることを原則としました。
・標本誤差は回答者数（n）と得られた結果の比率によって異なりますが、単純任意抽出法（無作為抽出）を仮定した場合の誤差（95％は信頼できる誤差の範囲）は下表のとおりです。なお、本調査では、層化二段抽出法を採用しているため、標本誤差が若干増減することもあります。

回答比率 / n	95 %（又は5 %）	90 %（又は10 %）	80 %（又は20 %）	70 %（又は30 %）	60 %（又は40 %）	50 %
11,873	± 0.4	± 0.5	± 0.7	± 0.8	± 0.9	± 0.9
9,000	± 0.5	± 0.6	± 0.8	± 0.9	± 1.0	± 1.0
7,000	± 0.5	± 0.7	± 0.9	± 1.1	± 1.1	± 1.2
5,000	± 0.6	± 0.8	± 1.1	± 1.3	± 1.4	± 1.4
3,000	± 0.8	± 1.1	± 1.4	± 1.6	± 1.8	± 1.8
1,000	± 1.4	± 1.9	± 2.5	± 2.8	± 3.0	± 3.1
500	± 1.9	± 2.6	± 3.5	± 4.0	± 4.3	± 4.4
100	± 4.3	± 5.9	± 7.8	± 9.0	± 9.6	± 9.8
50	± 6.0	± 8.3	± 11.1	± 12.7	± 13.6	± 13.9

・複数回答（２つ以上選んでよい質問）においては、合計が100％を超える場合があります。
・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合があります。
・過去の調査結果との比較やクロス集計結果の分析においては、全体と分析軸の全ての選択肢の比率の差の検定を行い、統計学的に有意差（有意水準５％）が認められるものについて言及しています。
・孤独の状況は、直接質問では「しばしばある・常にある」、間接質問では孤独感スコアが「10～12点（常にある）」と回答した人の割合を中心に分析しています。
・クロス集計の結果の分析において、回答者数（n）が50を下回るものについては、参考値の扱いとしています。
・本書に掲載されたデータを引用・転載する場合には、出典の表記をお願いいたします。
（例：出典：「令和７年 人々のつながりに関する基礎調査結果」（内閣府））

第１ 調査の概要

１ 調査の目的

我が国における孤独・孤立の実態を把握し、各府省における関連行政諸施策の基礎資料を得ることを目的として実施（調査は統計法（平成19年法律第53号）に基づく一般統計調査として実施）

２ 調査の対象等

(1) 調査の対象：全国の満16歳以上の個人

(2) 調査対象者数：20,000人（住民基本台帳を母集団とした層化二段無作為抽出法（系統抽出）により選定）

３ 調査事項

(1) 孤独に関する事項

孤独感（UCLA孤独感尺度・直接質問）、孤独感の継続期間、孤独感に強く影響を与えたと思う出来事

(2) 孤立に関する事項

家族や友人たちとのコミュニケーション手段や頻度、社会活動への参加状況、困った時に頼れる人の有無・頼れる相手、不安や悩みの相談相手の有無・相談相手、行政機関・NPO等からの支援の状況、他者へのサポート意識

(3) その他関連事項

外出頻度、外出目的、行動範囲、共食に関する状況、気軽に話せる相手の有無、不安や悩みを相談することについての感情、日常生活における不安や悩みの有無・内容、人とのつながりに関する意識、心身の健康状態、現在の生活の満足度、スマートフォンの使用時間

(4) 属性事項

年齢、性別、配偶者の有無、こどもの有無、同居の末子の年齢、世帯構成・世代、居住人数、教育（最終学歴）、就業状態（現在の仕事）、家族の介助や看病の有無、居住形態（住宅の種類）、世帯の年間収入、経済的な暮らし向き

４ 調査の方法等

(1) 調査期日：令和７年12月１日

(2) 調査の流れ：内閣府→調査実施事務局（株式会社ｻｰﾍﾞｲﾘｻｰﾁｾﾝﾀｰ）→調査対象者

(3) 調査の方法

①令和７年11月中旬に調査実施事務局から調査対象者あてに調査書類を郵送

②調査対象者は「オンラインにより回答」又は「調査票に回答を記入の上、郵送により回答」のいずれかの方法を選択し、令和８年１月31日までに回答

５ 有効回答率

この調査における回収数は11,876件（白紙回答を除く）で、上記３(1)から(3)のいずれかに回答がある調査票を有効回答として取り扱い、有効回答率は59.4％（調査書類送付数：20,000件、有効回答者数11,873人）であった。回答方法別では郵送による回答が64.4％、オンラインによる回答が35.6％であった。

６　孤独・孤立の実態把握に関する研究会の設置

調査の実施に当たり、調査方法、調査事項等、調査の詳細について検討することを目的として、調査実施事務局（株式会社サーベイリサーチセンター）において「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」を設置し、所要の検討を行った。

孤独・孤立の実態把握に関する研究会

(1) 構成員名簿（五十音順、敬称略 ◎は座長）

所　属	氏　名
早稲田大学文学学術院文化構想学部　教授	◎石田　光規
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所　研究部長	小林　江里香
日本福祉大学社会福祉学部　教授	斉藤　雅茂
立正大学データサイエンス学部　教授	高部　勲
北海道大学大学院保健科学研究院創成看護学分野　教授	田高　悦子
NPO法人あなたのいばしょ　理事長	根岸　督和
大阪公立大学大学院看護学研究科　教授	横山　美江

※オブザーバーとして内閣府孤独・孤立対策推進室、関係府省、三重県名張市が参加

(2) 開催内容

開催回	開催年月日	議 事
第１回	令和７年 ６月10日	(1)令和７年全国調査実施概要及びスケジュールについて (2)令和３年、令和４年、令和５年、令和６年 全国調査の振り返りについて (3)令和７年全国調査の内容について (4)令和８年調査の在り方について (5)その他
第２回	令和７年 ７月１日	(1)令和７年全国調査 調査項目案について (2)令和７年全国調査 集計計画案について (3)令和３年、令和４年、令和５年、令和６年 全国調査の振り返りについて (4)令和８年調査の在り方について (5)その他
第３回	令和７年 ７月23日	(1)令和７年全国調査 調査項目案について (2)令和７年全国調査 計画案について (3)令和３年、令和４年、令和５年、令和６年 全国調査の振り返りについて (4)令和８年調査の在り方について (5)その他
第４回	令和８年 ２月10日	(1)全国調査の実施状況について (2)令和７年調査結果の概要案（中間データ集計）について (3)孤立に関する指標について (4)令和８年調査の在り方に関するワーキンググループの 検討結果について (5)その他
第５回	令和８年 ３月５日	(1)令和７年調査結果の取りまとめについて (2)その他

※開催方法はいずれもオンライン

7　集計対象数

この調査における集計対象数は、次のとおりであった。

◇性　別

		全体	男性	女性	その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）	無回答
令和７年		11,873 [100.0]	5,491 [46.2]	6,258 [52.7]	108 [0.9]	16 [0.1]
参考	令和６年	10,871	[46.3]	[52.6]	[0.7]	[0.4]
	令和５年	11,141	[46.2]	[53.1]	[0.6]	[0.2]
	令和４年	11,218	[46.2]	[52.9]	[0.6]	[0.3]
	令和３年	11,867	[46.1]	[52.7]	[0.5]	[0.6]

[ ]内の数値は構成比（%）

※「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」は、男性・女性と比較して回答者が少なく、偏りが生じるため、本書内の性別の集計からは除外している。

◇年　齢

		全体	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20～64歳	（再掲）65～74歳	（再掲）75歳以上
令和７年		11,873 [100.0]	332 [2.8]	946 [8.0]	1,321 [11.1]	1,696 [14.3]	2,059 [17.3]	2,014 [17.0]	2,292 [19.3]	1,213 [10.2]	7,016 [59.1]	2,118 [17.8]	2,407 [20.3]
参考	令和６年	10,871	[2.8]	[7.7]	[10.2]	[14.5]	[17.6]	[17.6]	[18.7]	[10.9]	[58.5]	[18.6]	[20.1]
	令和５年	11,141	[2.8]	[7.5]	[11.1]	[14.7]	[17.4]	[17.9]	[19.1]	[9.6]	[59.4]	[19.4]	[18.3]
	令和４年	11,218	[2.9]	[7.9]	[11.0]	[15.4]	[17.0]	[17.1]	[18.8]	[9.9]	[59.6]	[19.6]	[17.9]
	令和３年	11,867	[3.2]	[8.8]	[11.1]	[14.9]	[16.5]	[17.7]	[17.4]	[9.6]	[59.6]	[19.7]	[16.5]

[ ]内の数値は構成比（%）

◇性別・年齢階級別

		全体	男性全体	男性 16～19歳	男性 20～29歳	男性 30～39歳	男性 40～49歳	男性 50～59歳	男性 60～69歳	男性 70～79歳	男性 80歳以上
令和7年		11,873 [100.0]	5,491 [46.2]	155 [1.3]	422 [3.6]	616 [5.2]	777 [6.5]	946 [8.0]	948 [8.0]	1,105 [9.3]	522 [4.4]
参考	令和6年	10,871	[46.3]	[1.4]	[3.7]	[4.6]	[6.3]	[7.9]	[8.5]	[9.2]	[4.8]
	令和5年	11,141	[46.2]	[1.3]	[3.3]	[4.9]	[7.0]	[8.4]	[8.6]	[8.8]	[3.9]
	令和4年	11,218	[46.2]	[1.4]	[3.4]	[4.9]	[6.8]	[8.1]	[8.3]	[8.9]	[4.3]
	令和3年	11,867	[46.1]	[1.6]	[3.9]	[5.3]	[6.6]	[7.8]	[8.5]	[8.2]	[4.1]

		女性全体	女性 16～19歳	女性 20～29歳	女性 30～39歳	女性 40～49歳	女性 50～59歳	女性 60～69歳	女性 70～79歳	女性 80歳以上	その他、無回答
令和7年		6,258 [52.7]	171 [1.4]	508 [4.3]	684 [5.8]	888 [7.5]	1,094 [9.2]	1,052 [8.9]	1,177 [9.9]	684 [5.8]	124 [1.0]
参考	令和6年	[52.6]	[1.4]	[4.0]	[5.5]	[8.0]	[9.4]	[8.9]	[9.3]	[6.1]	[1.2]
	令和5年	[53.1]	[1.5]	[4.1]	[6.1]	[7.5]	[8.8]	[9.3]	[10.2]	[5.7]	[0.7]
	令和4年	[52.9]	[1.4]	[4.4]	[5.9]	[8.5]	[8.7]	[8.7]	[9.8]	[5.5]	[0.9]
	令和3年	[52.7]	[1.6]	[4.7]	[5.7]	[8.2]	[8.6]	[9.1]	[9.1]	[5.5]	[1.1]

[ ]内の数値は構成比（%）

第２　結果の概要

１　孤独の状況

(1) 本調査における孤独感の把握方法

孤独という主観的な感情をより的確に把握するため、この調査では、以下の２種類の質問により孤独感を把握した。

①直接質問

以下のとおり「孤独」について、直接的に質問する内容となっている。

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

１　決してない	４　時々ある
２　ほとんどない	５　しばしばある・常にある
３　たまにある	

②間接質問

間接質問は、カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA孤独感尺度」[1]の日本語版[2]の３項目短縮版[3]に基づくもので、以下の３つの設問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する内容となっている。設問に「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握することから、この調査ではこれを間接質問と呼んでいる。

今回の調査結果の取りまとめに当たっては、３つの設問それぞれへの回答について、「決してない」を１点、「ほとんどない」を２点、「時々ある」を３点、「常にある」を４点としてスコア化し、その合計スコアについて、便宜的に「10～12点」（常にある）、「７～９点」（時々ある）、「４～６点」（ほとんどない）、「３点」（決してない）の４区分に整理した。

あなたは、自分には人とのつきあいがないと感じることがありますか。

１　決してない	３　時々ある
２　ほとんどない	４　常にある

あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。

１　決してない	３　時々ある
２　ほとんどない	４　常にある

あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

１　決してない	３　時々ある
２　ほとんどない	４　常にある

[1] Russell DW. UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.

[2] 舛田ゆづり,田高悦子,他:高齢者における日本語版UCLA孤独感尺度（第３版）の開発とその信頼性・妥当性の検討,日本地域看護学会誌.15(1)：25-32,2012.

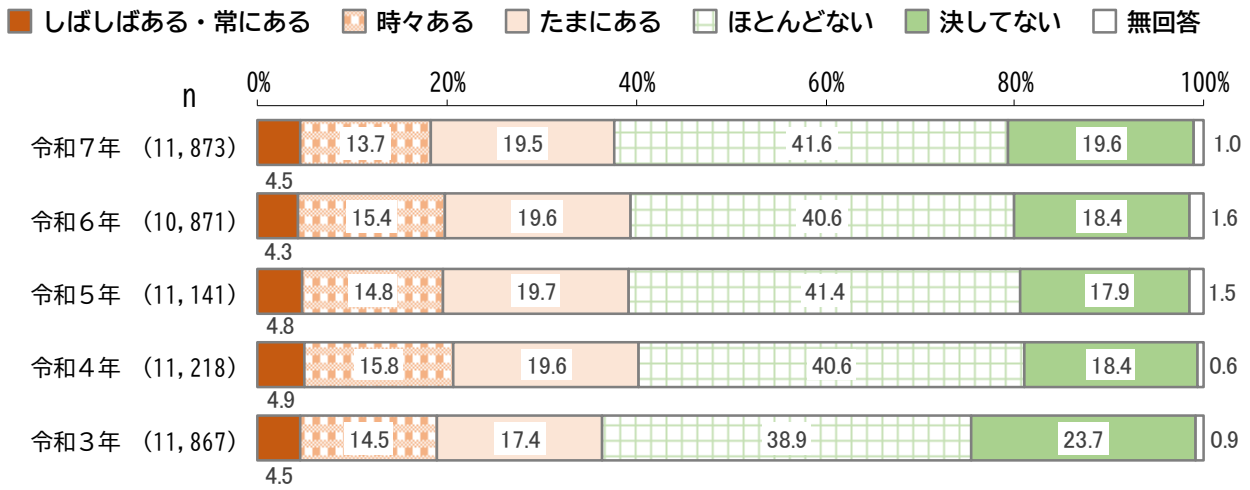
[3] Arimoto A & Tadaka E:Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women’s Health. 2019;19:105.

(2) 孤独の状況（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は4.5%、「時々ある」が13.7%、「たまにある」が19.5%となっている。一方、孤独感が「ほとんどない」と回答した人の割合は41.6%、「決してない」が19.6%となっている。

令和６年と比較すると、「時々ある」の割合が縮小し、「決してない」の割合が拡大している。

【図１－１】孤独の状況（直接質問）（令和７年～３年）

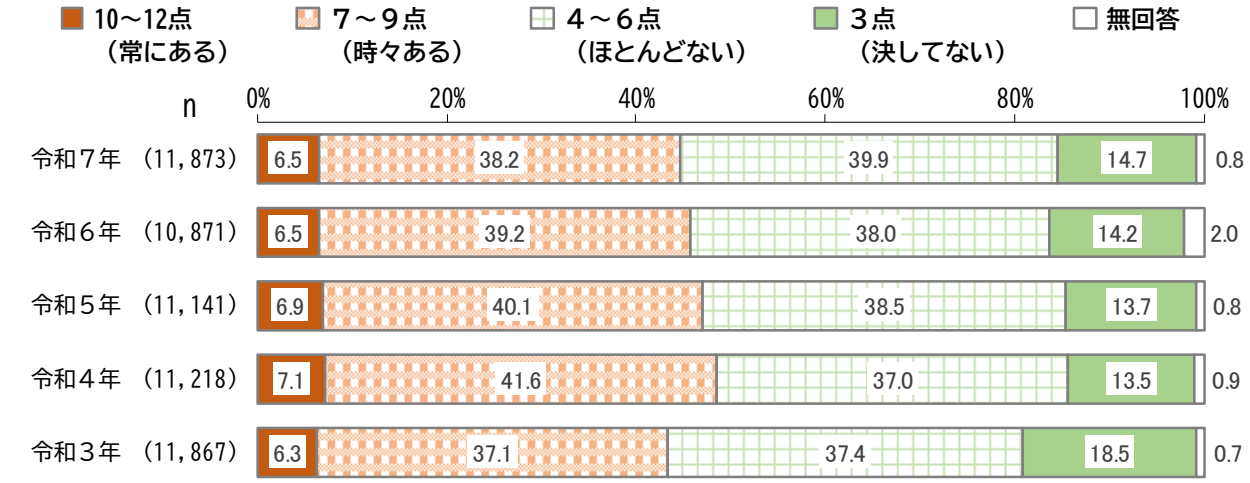


(3) 孤独の状況（間接質問）

「UCLA孤独感尺度」に基づく孤独感スコアでは、「10～12点（常にある）」という人の割合は6.5%、「７～９点（時々ある）」が38.2%、「４～６点（ほとんどない）」が39.9%、「３点（決してない）」が14.7%となっている。

令和６年と比較すると、「４～６点（ほとんどない）」の割合が拡大している。

【図１－２】孤独の状況（間接質問）（令和７年～３年）

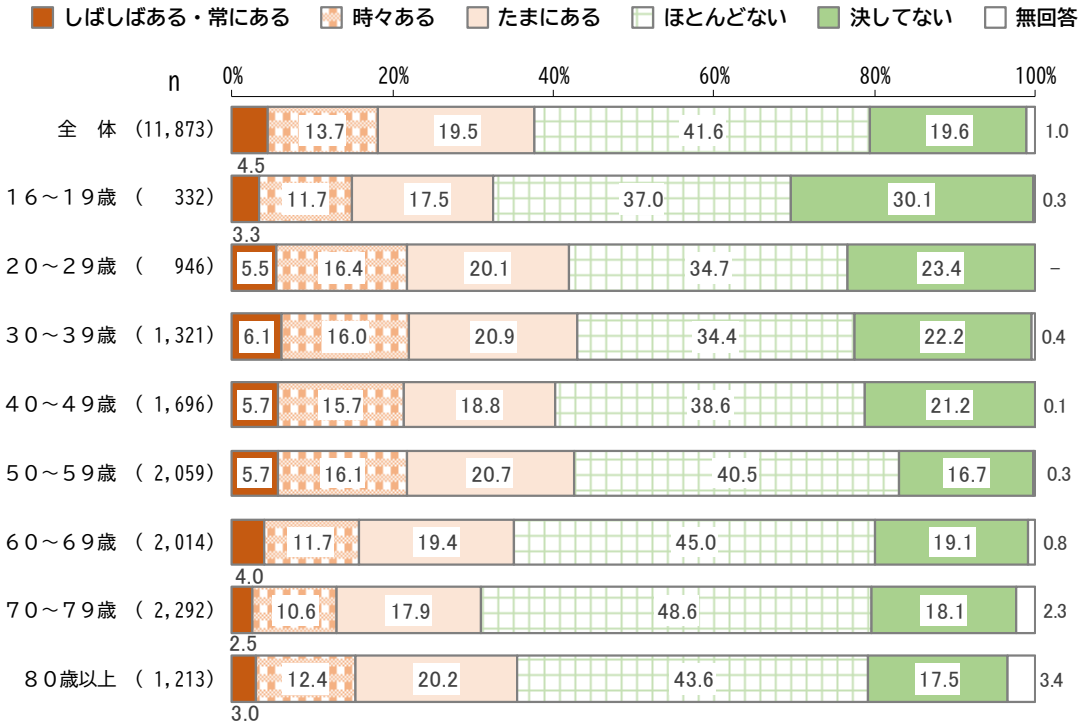


次ページ以降、調査年次の記載のない図表は、令和７年調査の結果であることを表す。

(4) 年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感を年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、30歳代から50歳代で高くなっている。

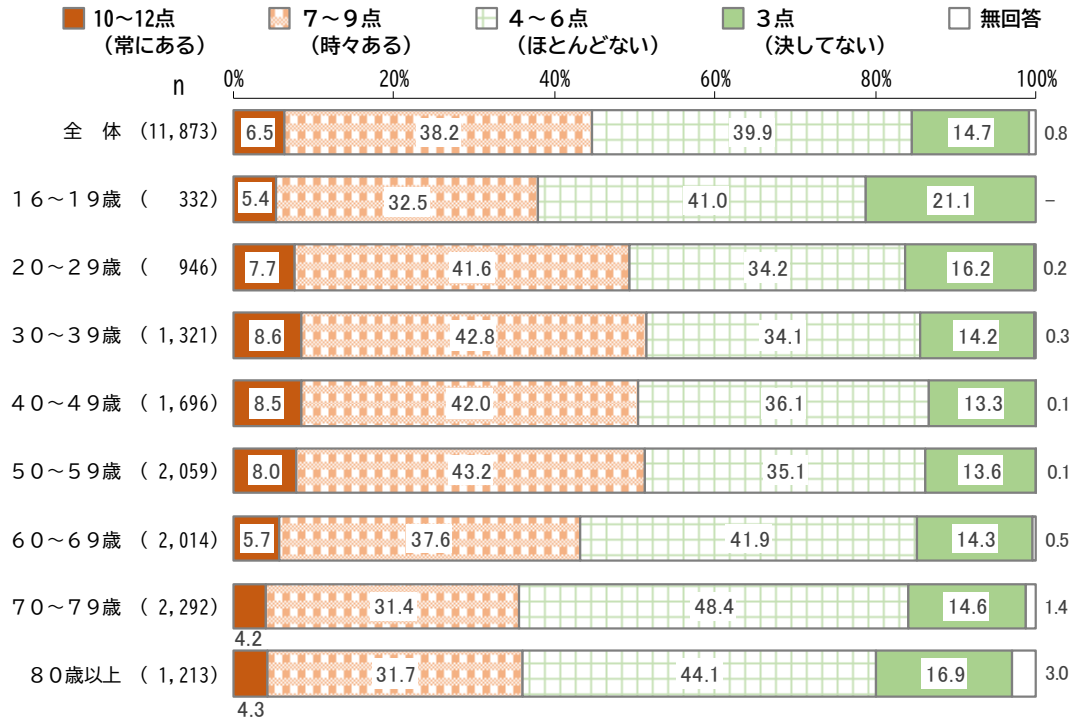
【図１－３】年齢階級別孤独感（直接質問）



(5) 年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアを年齢階級別にみると、スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、30歳代から50歳代で高くなっている。

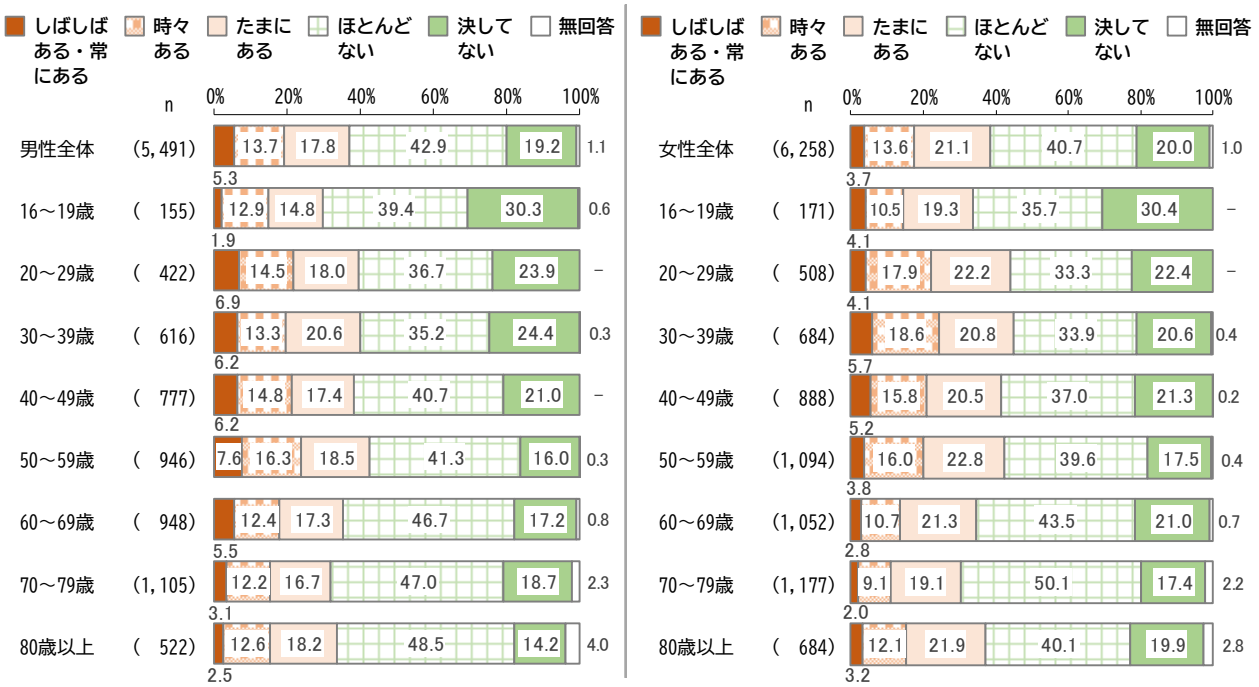
【図１－４】年齢階級別孤独感（間接質問）



(6) 男女、年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が5.3%、女性が3.7%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では50歳代で、女性では30歳代で高くなっている。

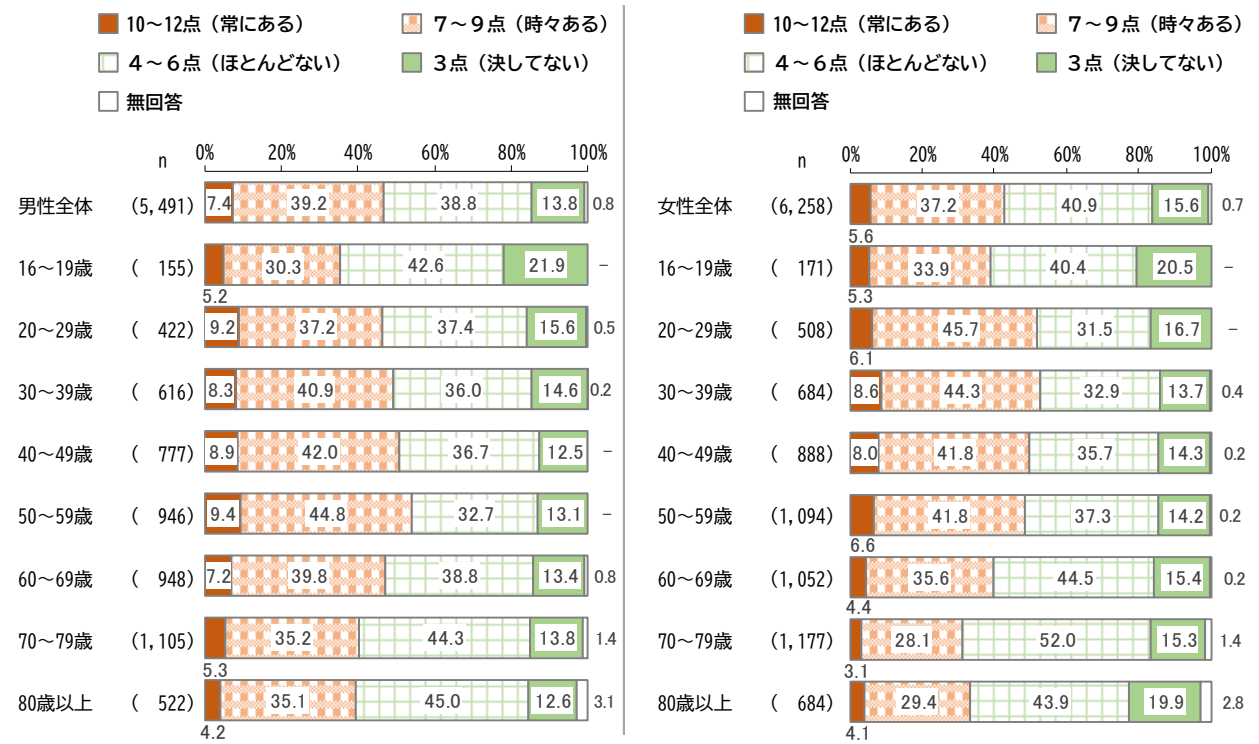
【図１－５】男女、年齢階級別孤独感（直接質問）



(7) 男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男性が7.4%、女性が5.6%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では50歳代で、女性では30歳代及び40歳代で高くなっている。

【図１－６】男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

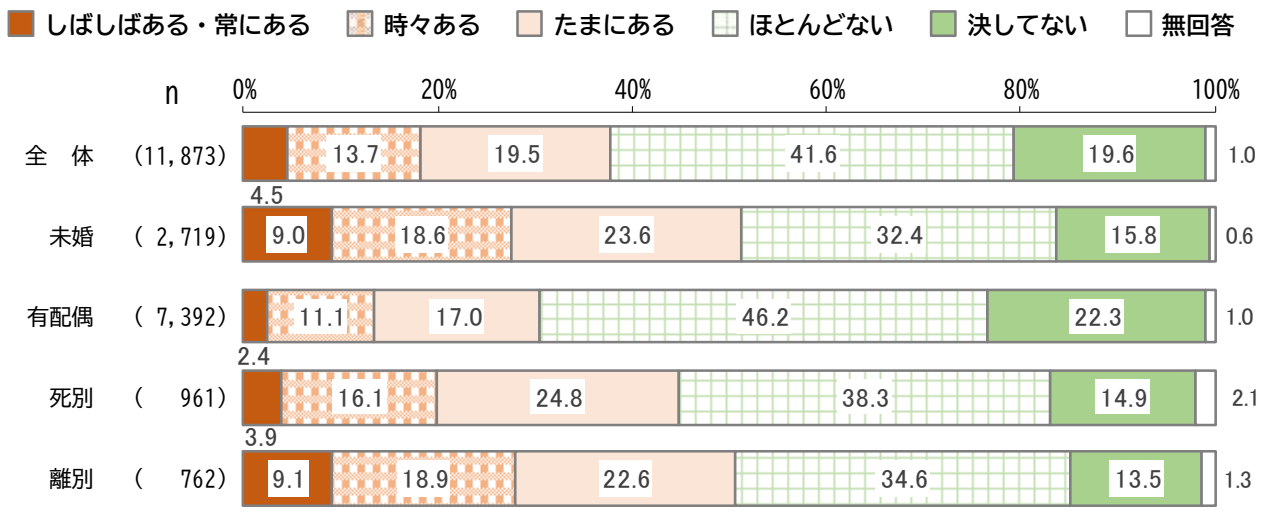


(8) 配偶者の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「未婚」及び「離別」で高くなっている。

なお、本調査では、配偶者には事実上、夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合も含めている。

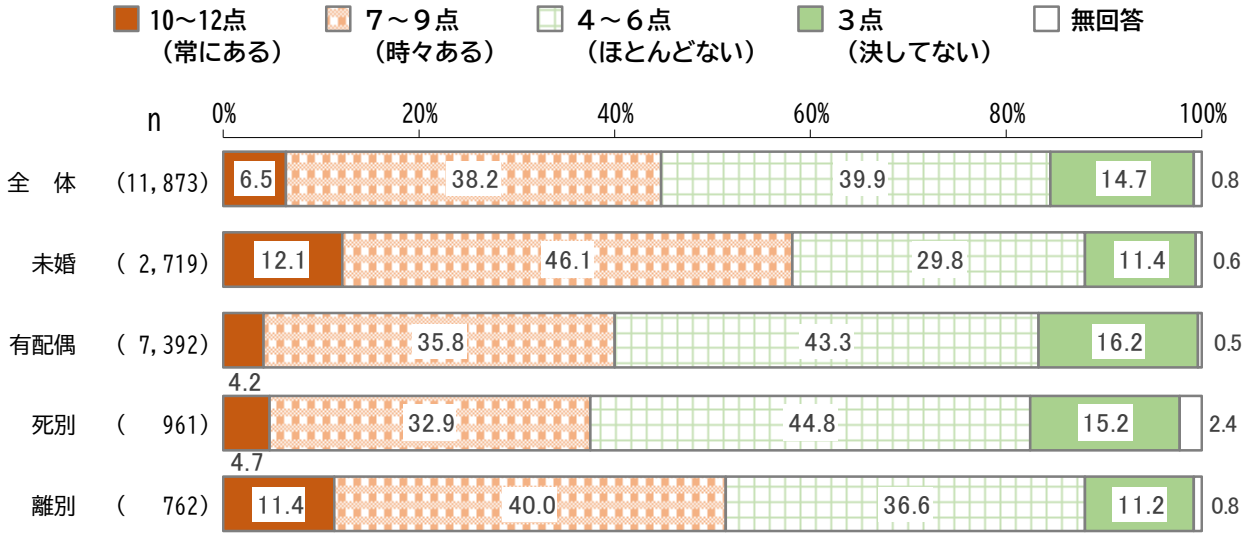
【図１－７】配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(9) 配偶者の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「未婚」及び「離別」で高くなっている。

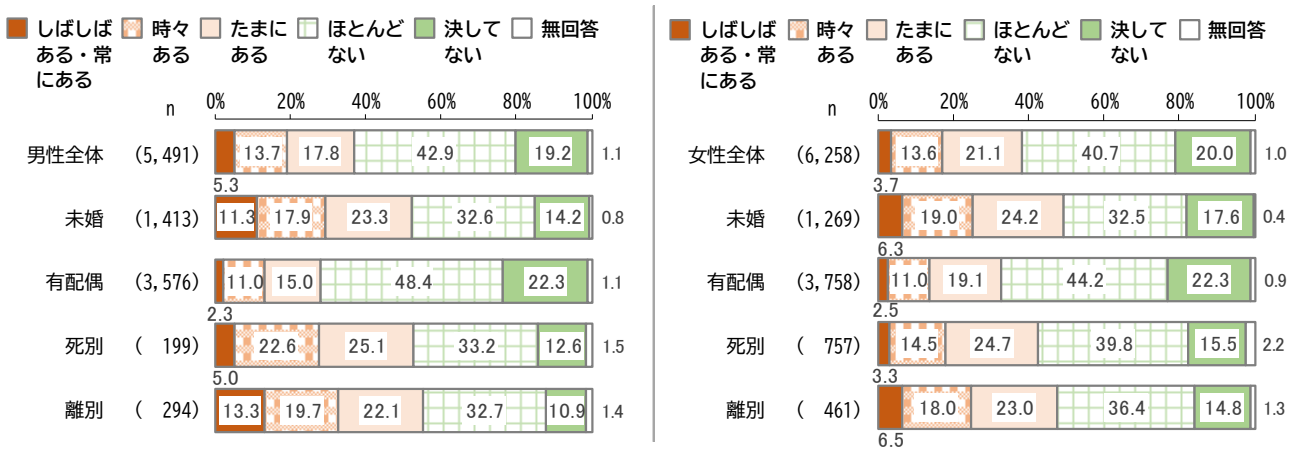
【図１－８】配偶者の有無別孤独感（間接質問）



（10）男女、配偶者の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男女とも「未婚」及び「離別」で高くなっている。

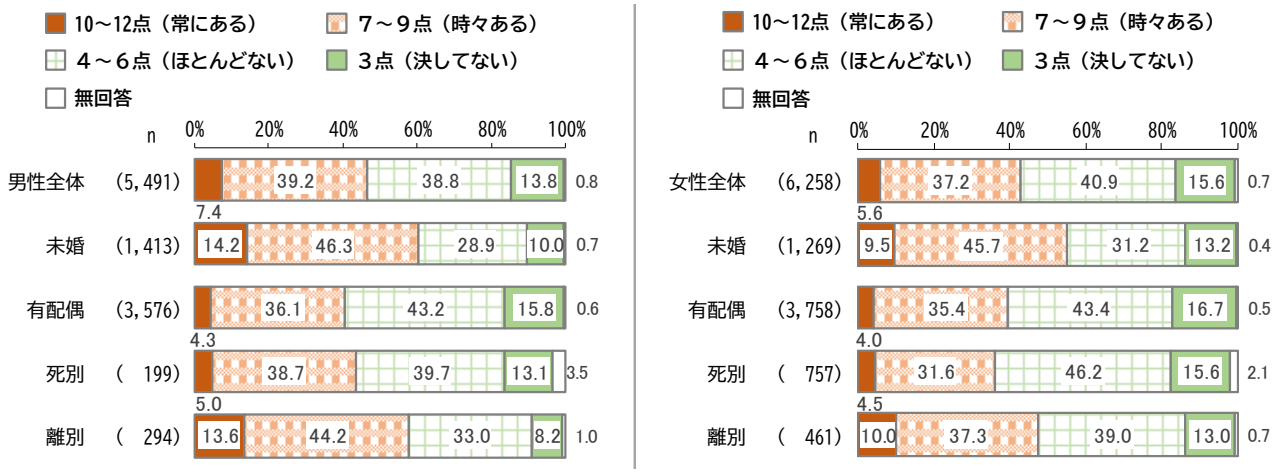
【図１－９】男女、配偶者の有無別孤独感（直接質問）



（11）男女、配偶者の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男女とも「未婚」及び「離別」で高くなっている。

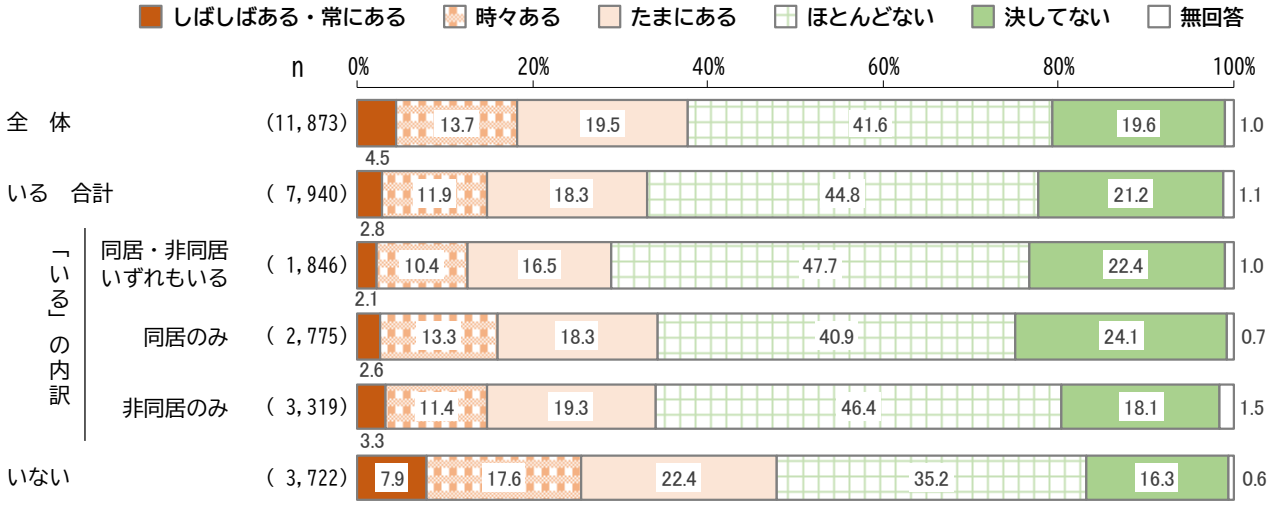
【図１－10】男女、配偶者の有無別孤独感（間接質問）



（12）こどもの有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、こどもが「いない」で高くなっている。

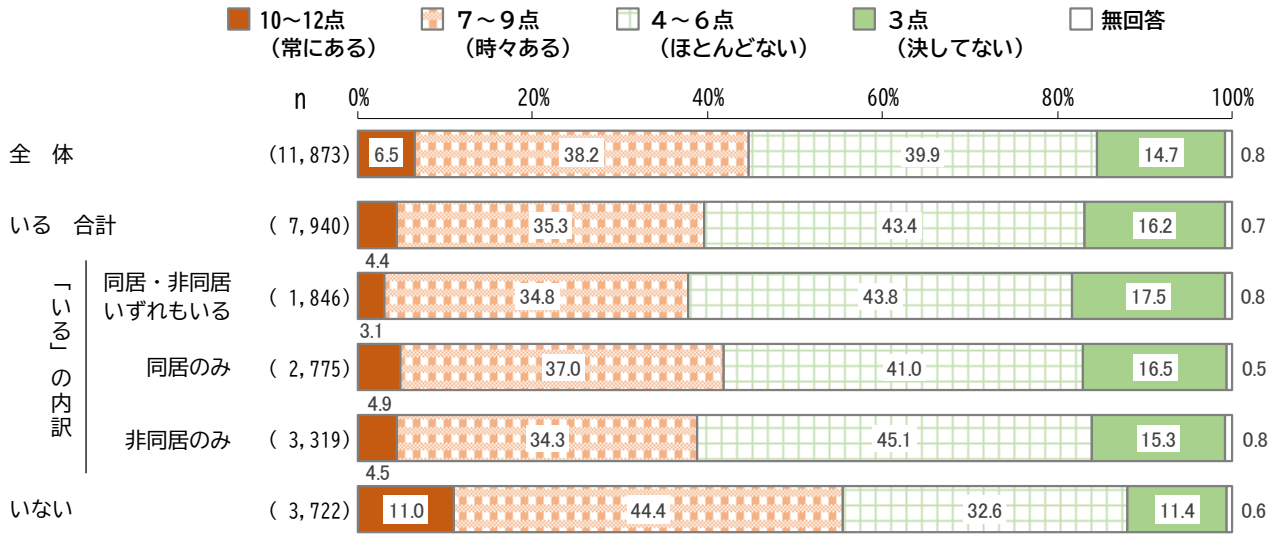
【図１－11】こどもの有無別孤独感（直接質問）



（13）こどもの有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、こどもが「いない」で高くなっている。

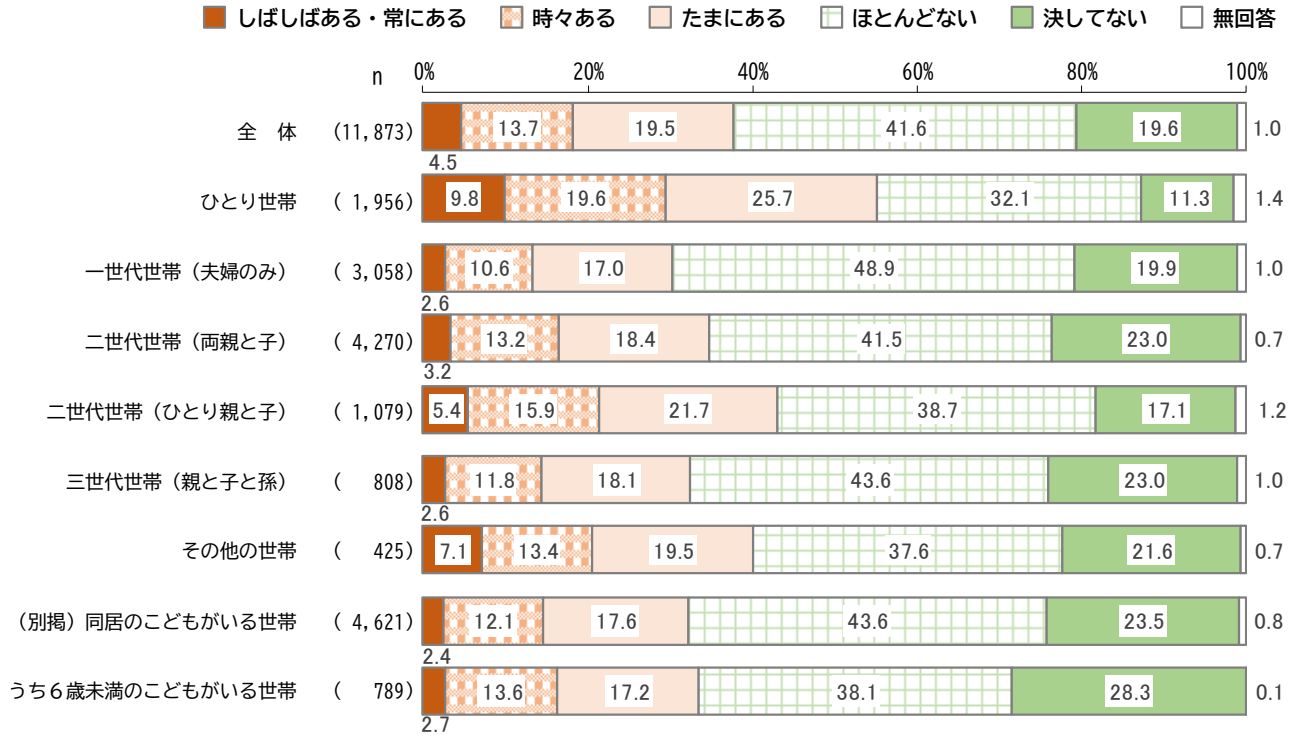
【図１－12】こどもの有無別孤独感（間接質問）



（14） 世帯構成別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「ひとり世帯」及び「その他の世帯」で高くなっている。

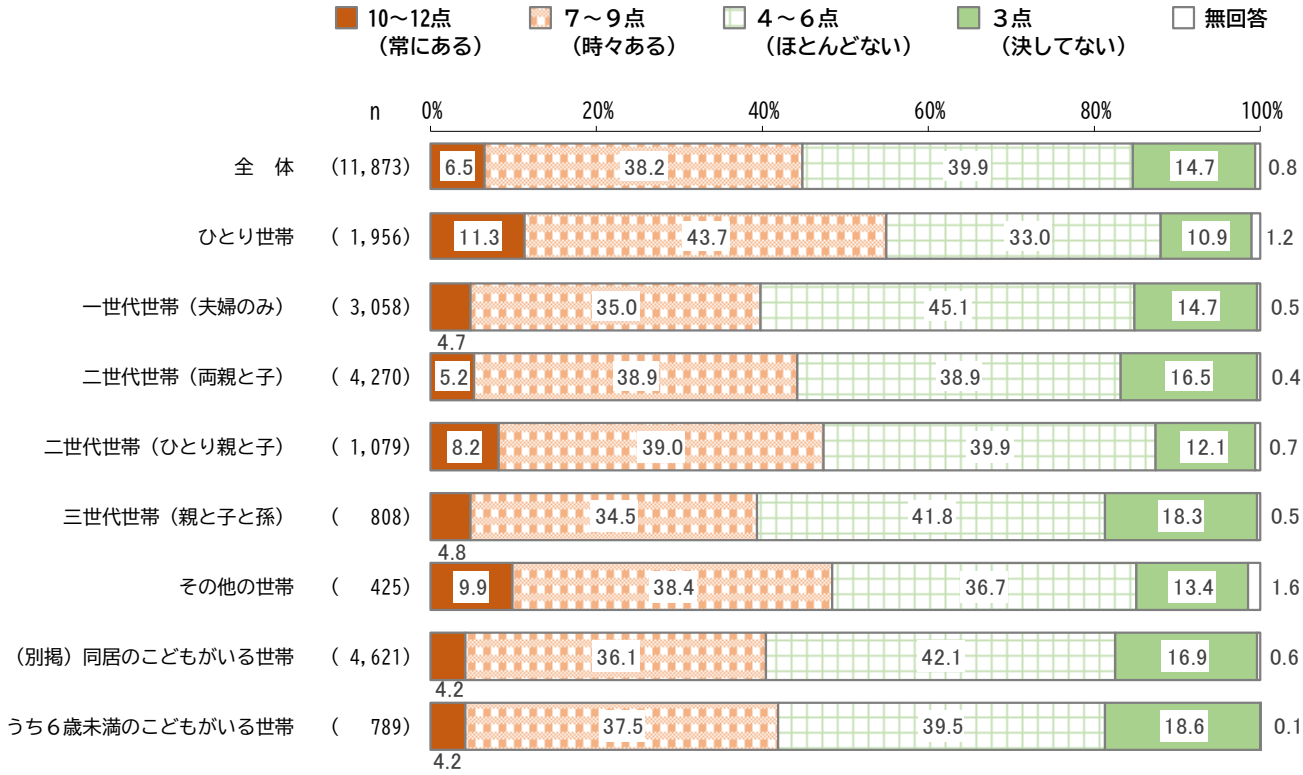
【図１－13】世帯構成別孤独感（直接質問）



（15） 世帯構成別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「ひとり世帯」、「二世代世帯（ひとり親と子）」及び「その他の世帯」で高くなっている。

【図１－14】世帯構成別孤独感（間接質問）

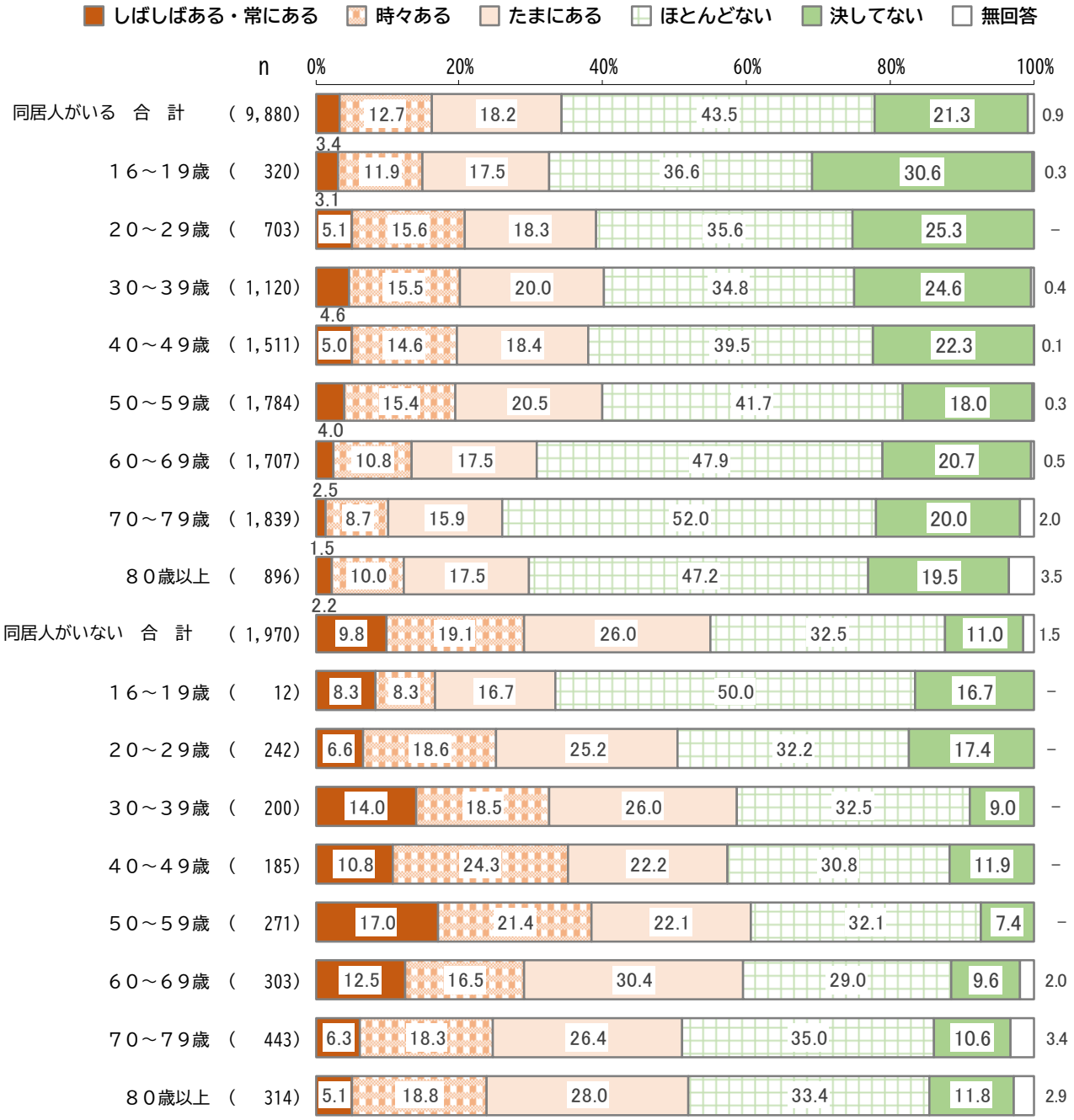


(16) 同居人の有無、年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「同居人がいる」で3.4%、「同居人がいない」で9.8%となっている。

これを同居人の有無、年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、同居人がいる人では20歳代から40歳代で、同居人がいない人では50歳代で高くなっている。

【図１－15】同居人の有無、年齢階級別孤独感（直接質問）



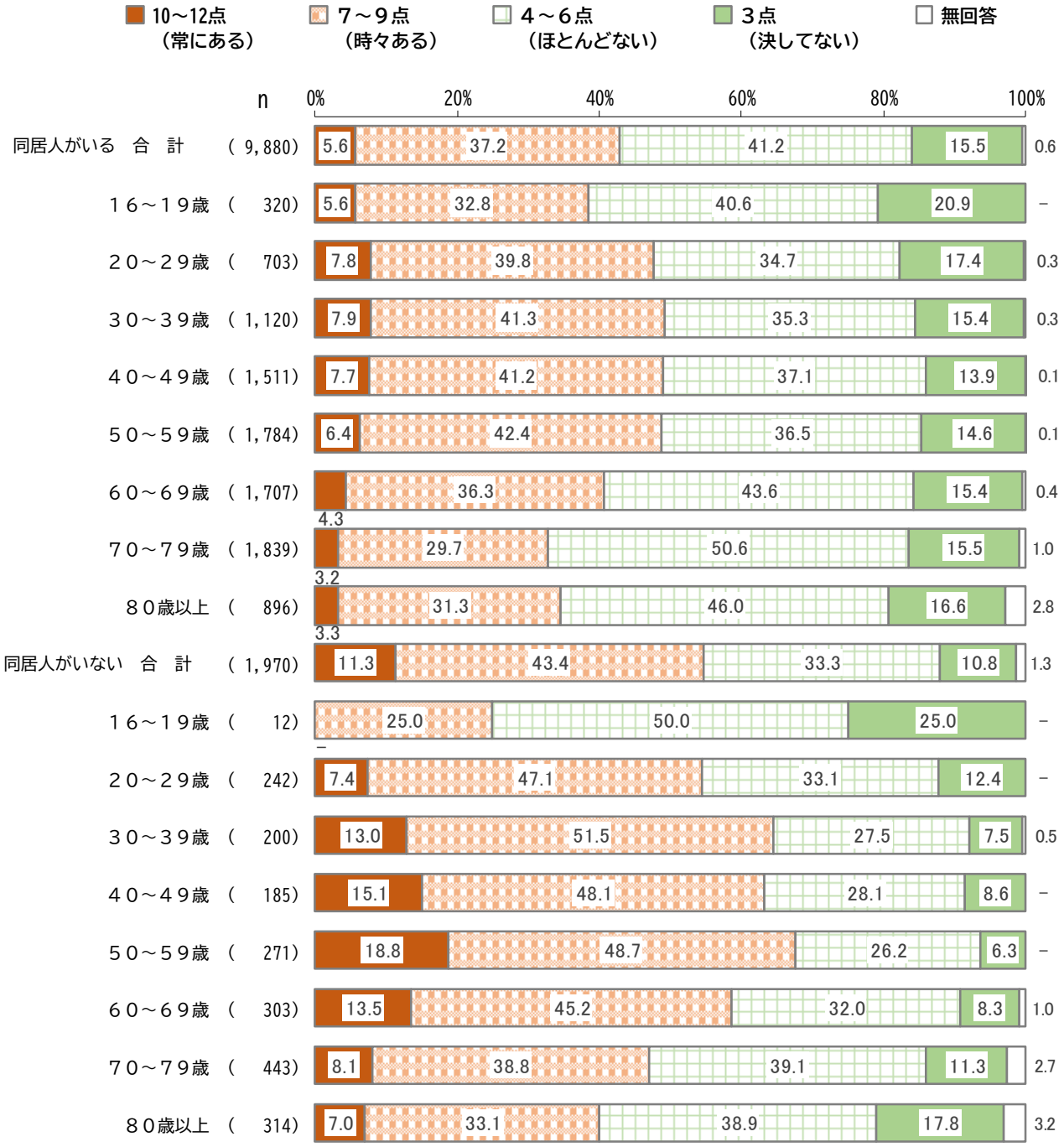
（注１）同居人の有無は、居住人数（問６）への回答を基準に判定している。
なお、居住人数（問６）が無回答、かつ同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（問 15(2)）に回答がある場合は、「同居人がいる」と判定している。
（注２）16～19 歳の「同居人がいない」は、回答者数が些少のため、参考値。

(17) 同居人の有無、年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「同居人がいる」で5.6%、「同居人がいない」で11.3%となっている。

これを同居人の有無、年齢階級別にみると、孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、同居人がいる人では20歳代から40歳代で、同居人がいない人では50歳代で高くなっている。

【図１－16】同居人の有無、年齢階級別孤独感（間接質問）

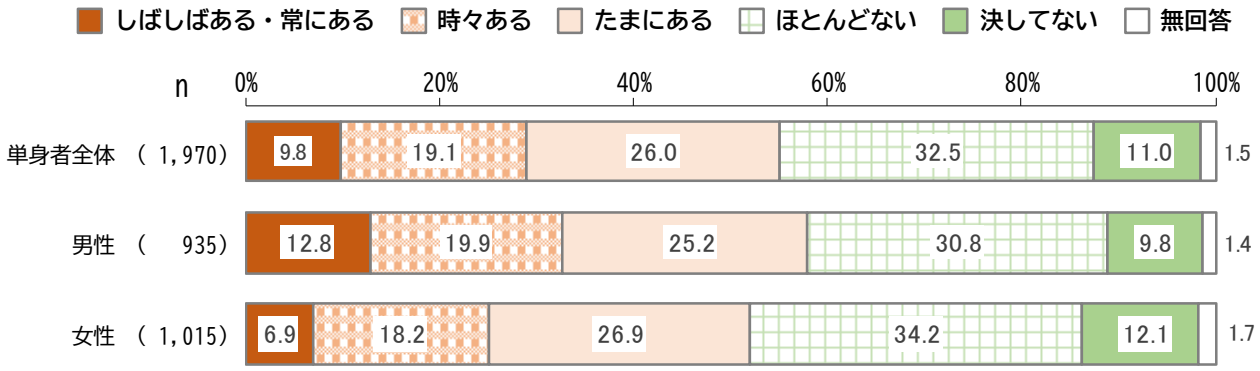


（注 1）同居人の有無は、図 1-15 と同様に判定している。
（注 2）16～19 歳の「同居人がいない」は、回答者数が些少のため、参考値。

(18) 男女別単身者の孤独感（直接質問）

単身者の孤独感を男女別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性で12.8%、女性で6.9%となっている。

【図１－17】男女別単身者の孤独感（直接質問）

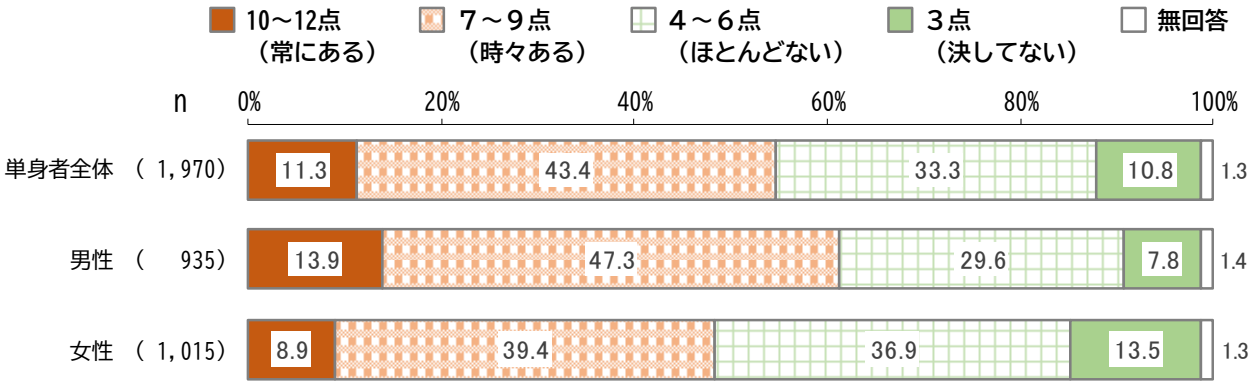


（注）「単身者」は「同居人がいない」と判定された者としており、性別（問２）への回答によって「男性単身者」と「女性単身者」に区分している。同居人の有無は、居住人数（問６）への回答を基準に判断している。なお、居住人数（問６）が無回答、かつ同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（問 15(2)）に回答がある場合は、「同居人がいる」と判定している。

(19) 男女別単身者の孤独感（間接質問）

単身者の孤独感スコアを男女別にみると、スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男性で13.9%、女性で8.9%となっている。

【図１－18】男女別単身者の孤独感（間接質問）

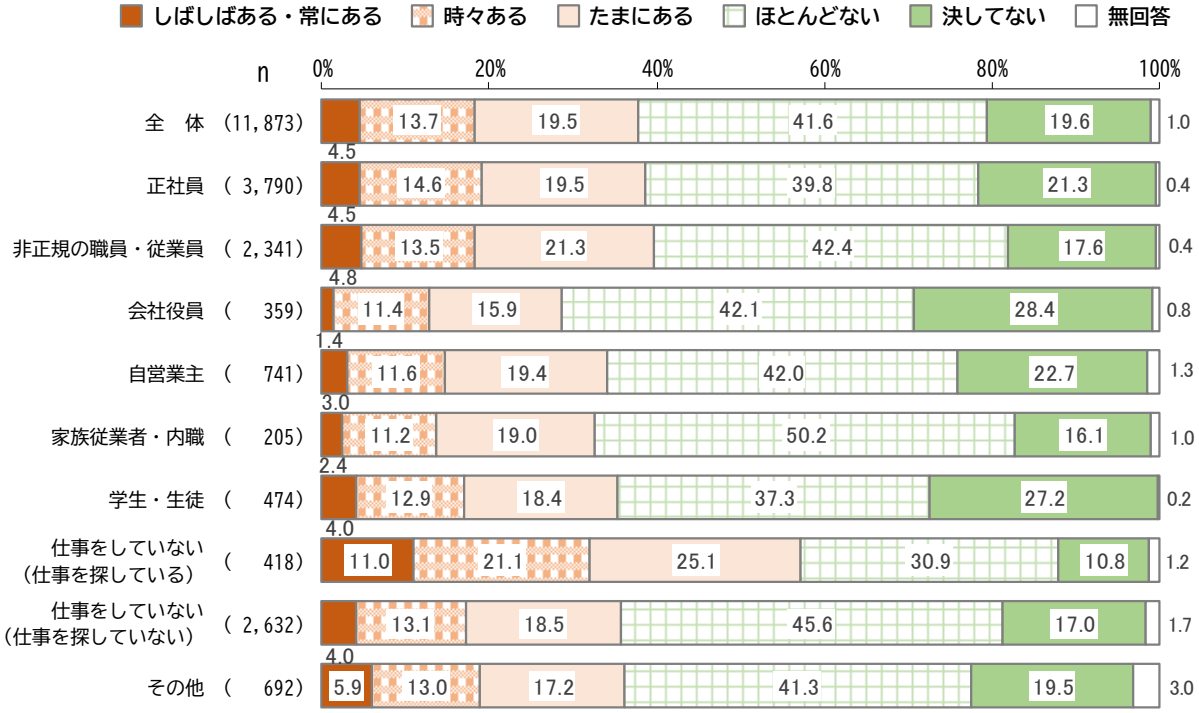


（注）「単身者」は、図 1-17 と同様に判定している。

(20) 現在の仕事別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「仕事をしていない（仕事を探している）」で高くなっている。

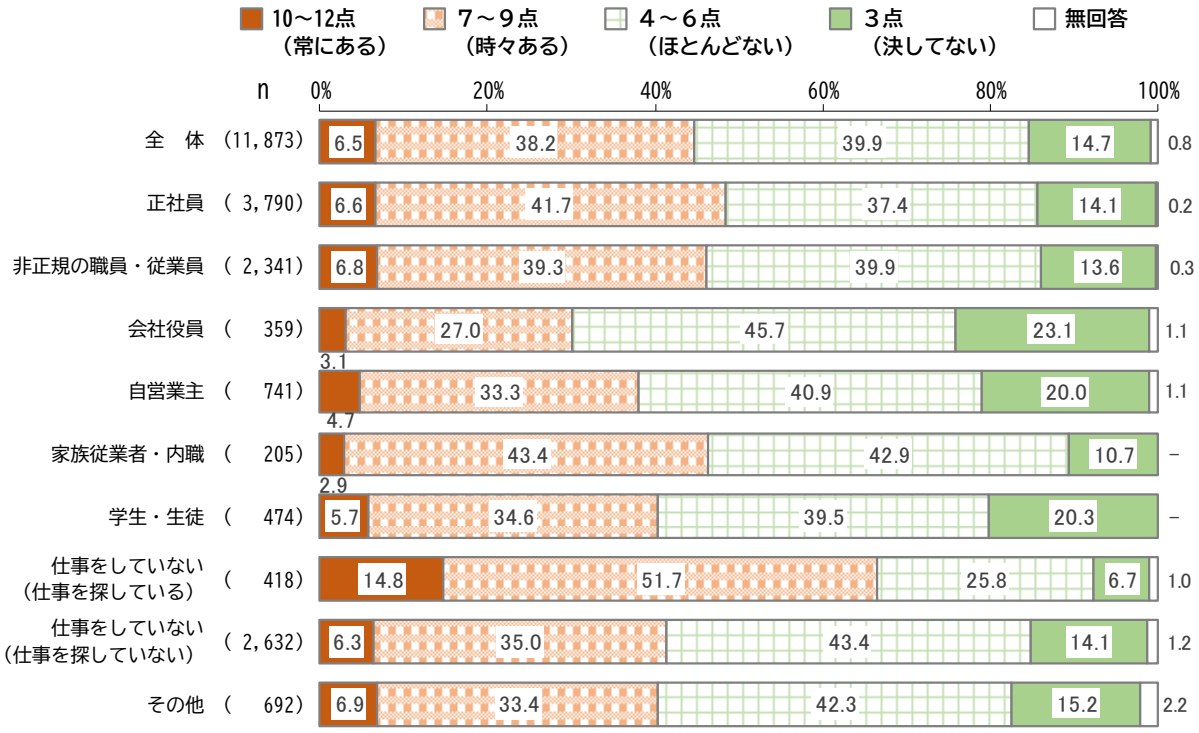
【図１－19】現在の仕事別孤独感（直接質問）



(21) 現在の仕事別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「仕事をしていない（仕事を探している）」で高くなっている。

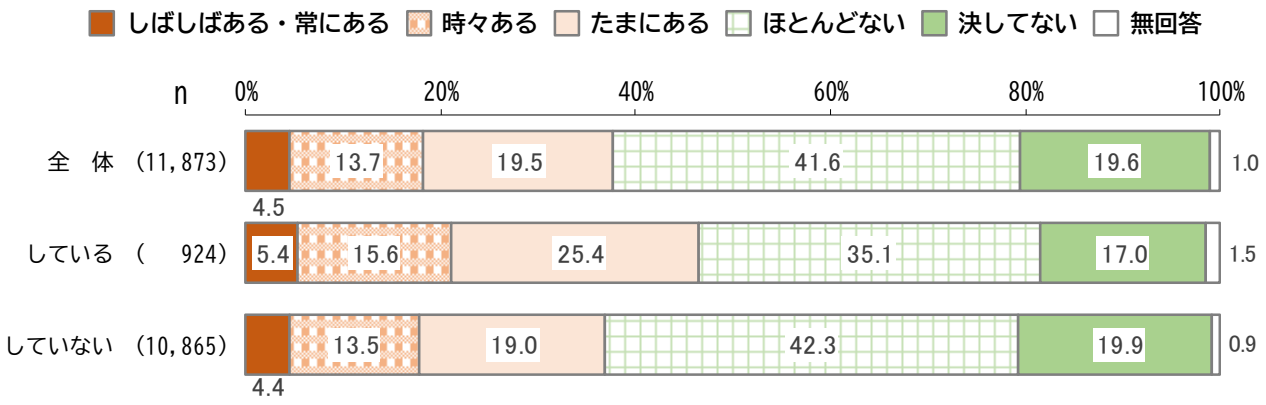
【図１－20】現在の仕事別孤独感（間接質問）



(22) 家族の介助や看病の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、家族の介助や看病を「している」で5.4%、「していない」で4.4%となっている。

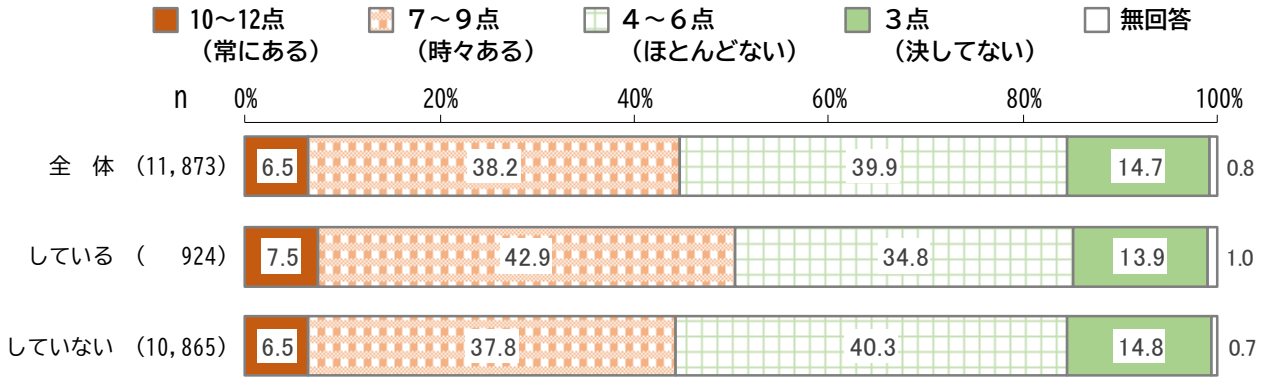
【図１－21】家族の介助や看病の有無別孤独感（直接質問）



(23) 家族の介助や看病の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「している」で7.5%、「していない」では6.5%となっている。

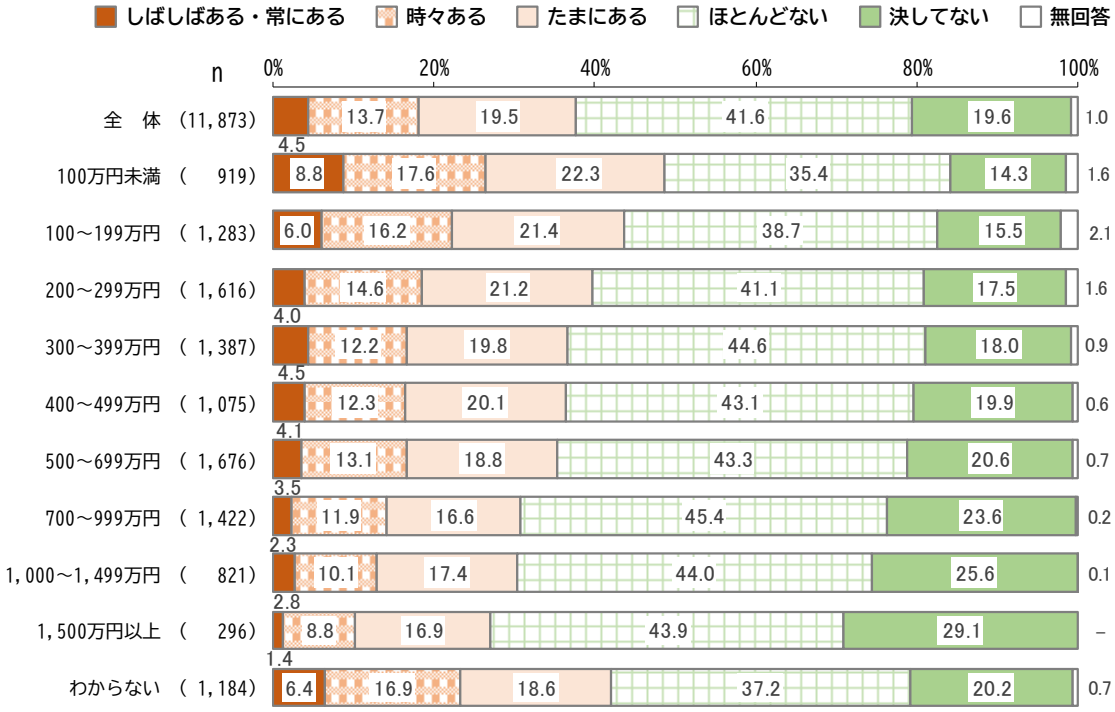
【図１－22】家族の介助や看病の有無別孤独感（間接質問）



(24) 世帯の年間収入別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、年収が「100万円未満」、「100～199万円」及び「わからない」で高くなっている。

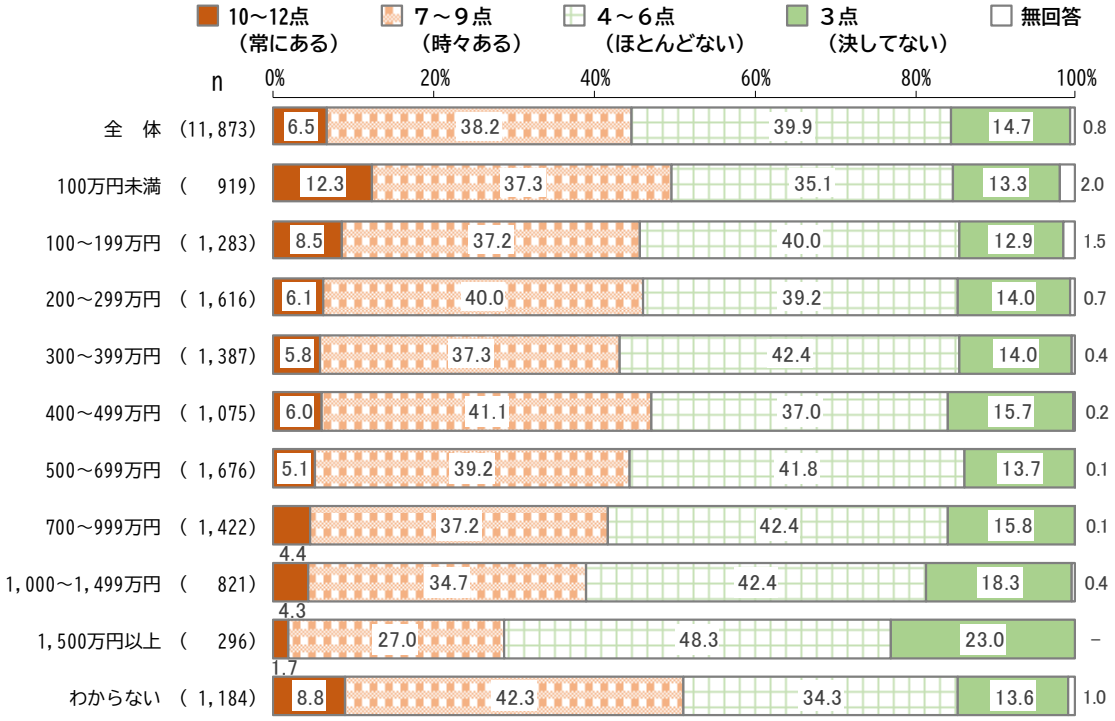
【図１－23】世帯の年間収入別孤独感（直接質問）



(25) 世帯の年間収入別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、年収が「100万円未満」、「100～199万円」及び「わからない」で高くなっている。

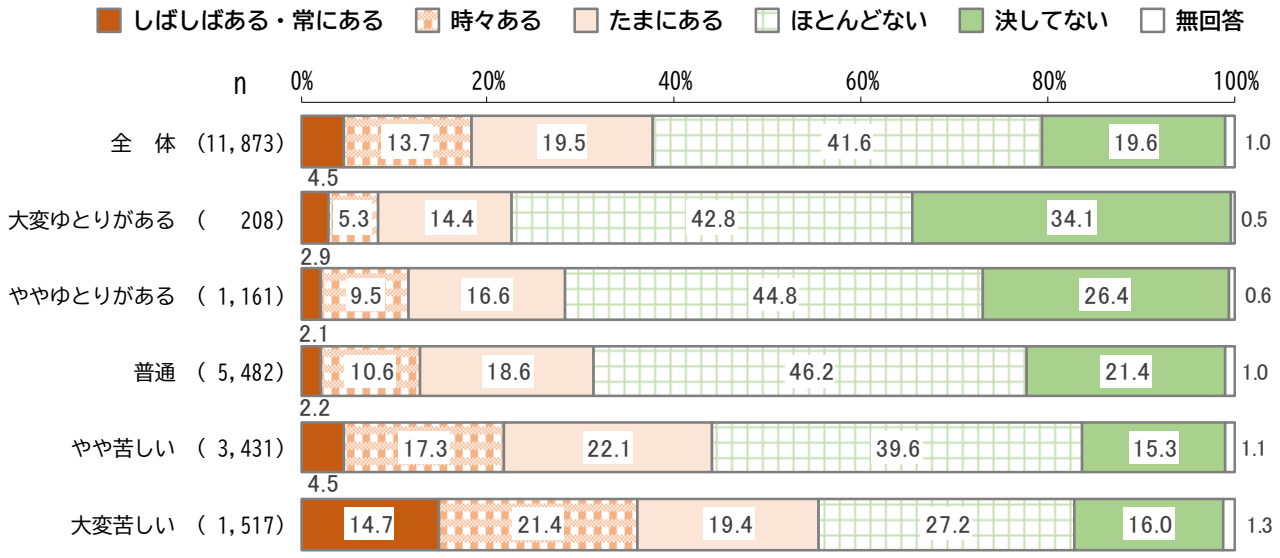
【図１－24】世帯の年間収入別孤独感（間接質問）



(26) 経済的な暮らし向き別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「大変苦しい」で高くなっている。

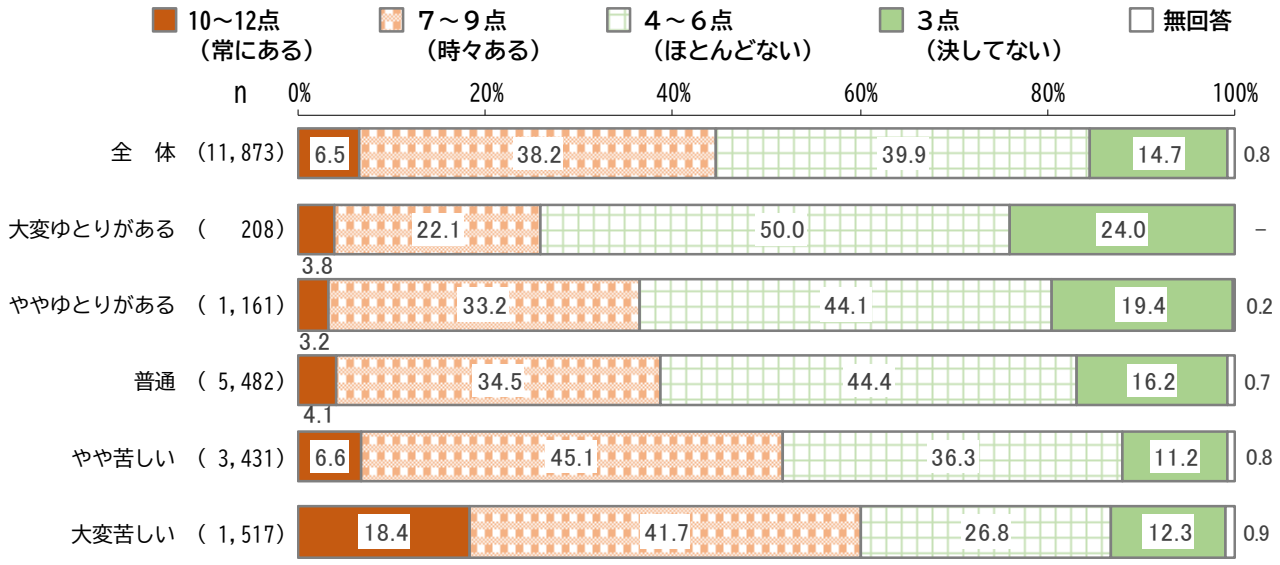
【図１－25】経済的な暮らし向き別孤独感（直接質問）



(27) 経済的な暮らし向き別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「大変苦しい」で高くなっている。

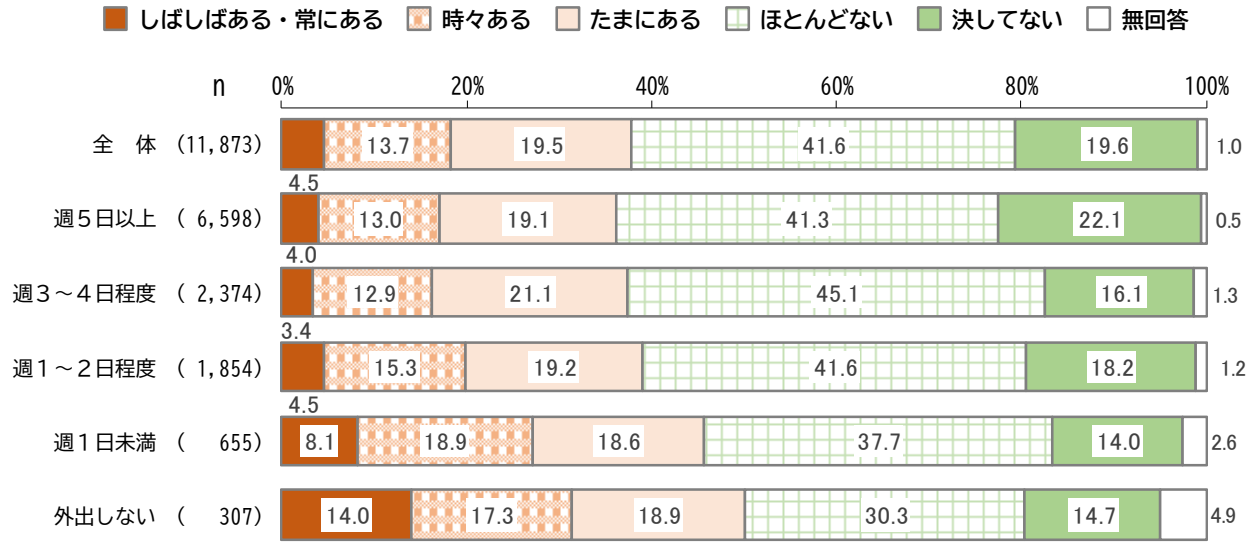
【図１－26】経済的な暮らし向き別孤独感（間接質問）



(28) 外出頻度別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「週１日未満」及び「外出しない」で高くなっている。

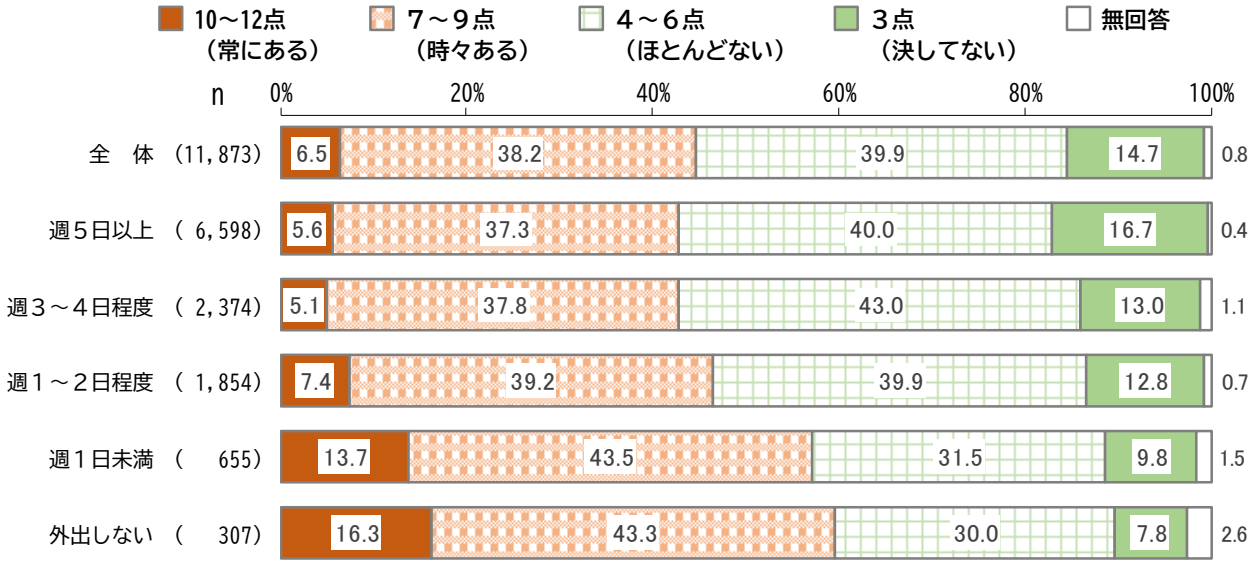
【図１－27】外出頻度別孤独感（直接質問）



(29) 外出頻度別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「週１日未満」及び「外出しない」で高くなっている。

【図１－28】外出頻度別孤独感（間接質問）



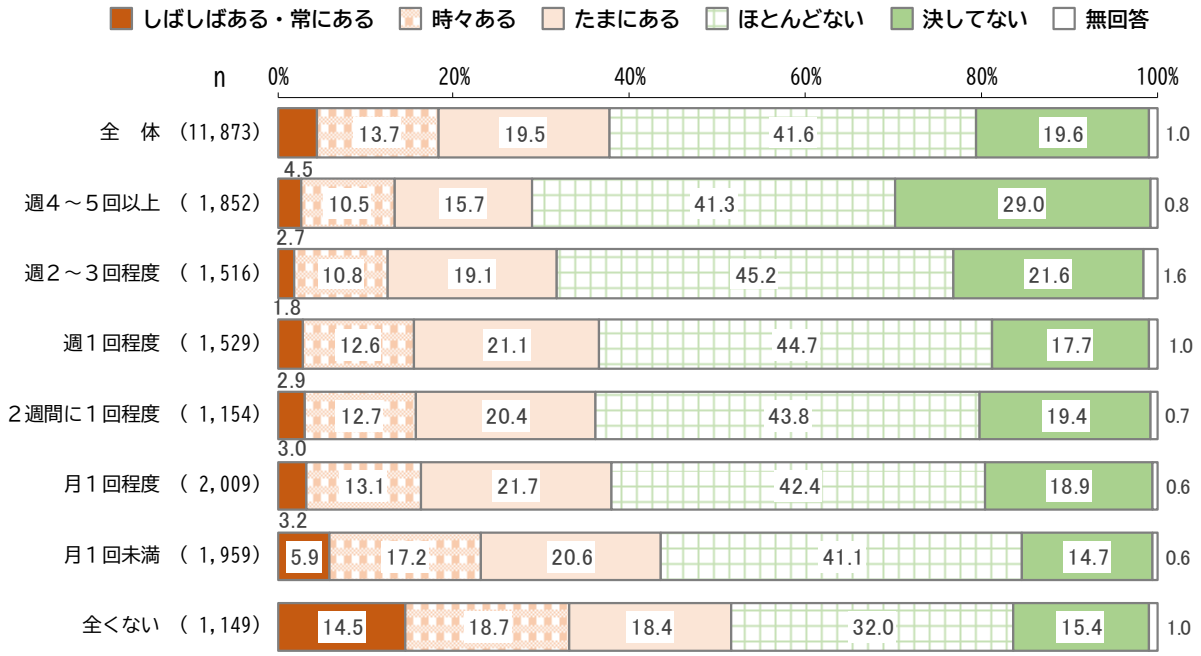
(30) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度別孤独感
（直接質問、間接質問）

「図１－29」から「図１－34」までは、同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段ごとに、その頻度別孤独感を示している。

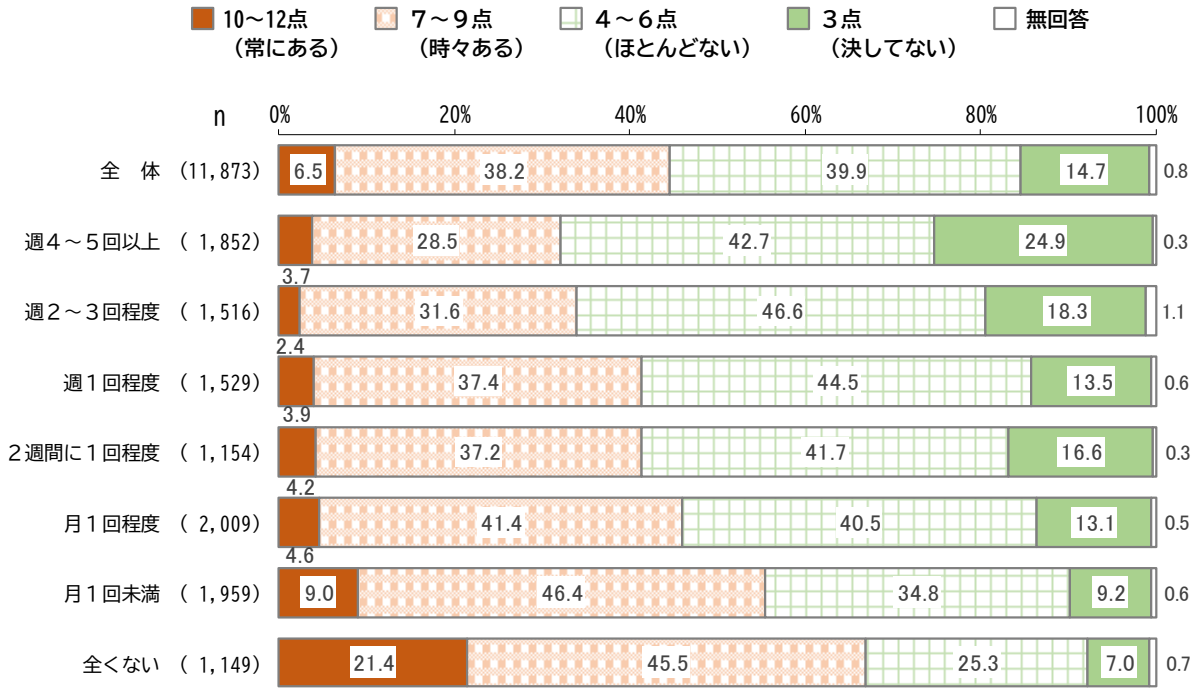
直接質問による孤独感で「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「直接会って話す」及び「SNSや電子メールなどをする」では、「月１回未満」及び「全くない」で高く、「電話（ビデオ通話含む)」では、「全くない」で高くなっている。

間接質問による孤独感スコアで「10～12点（常にある)」という人の割合は、全てのコミュニケーション手段において「月１回未満」及び「全くない」で高くなっている。

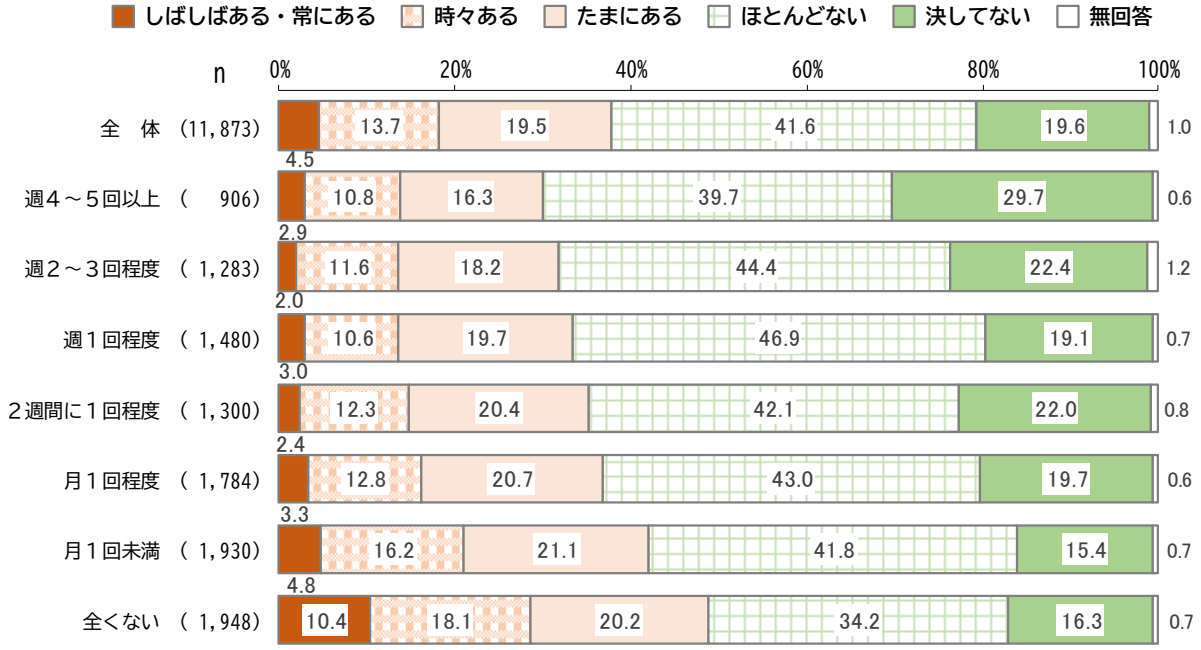
【図１－29】「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



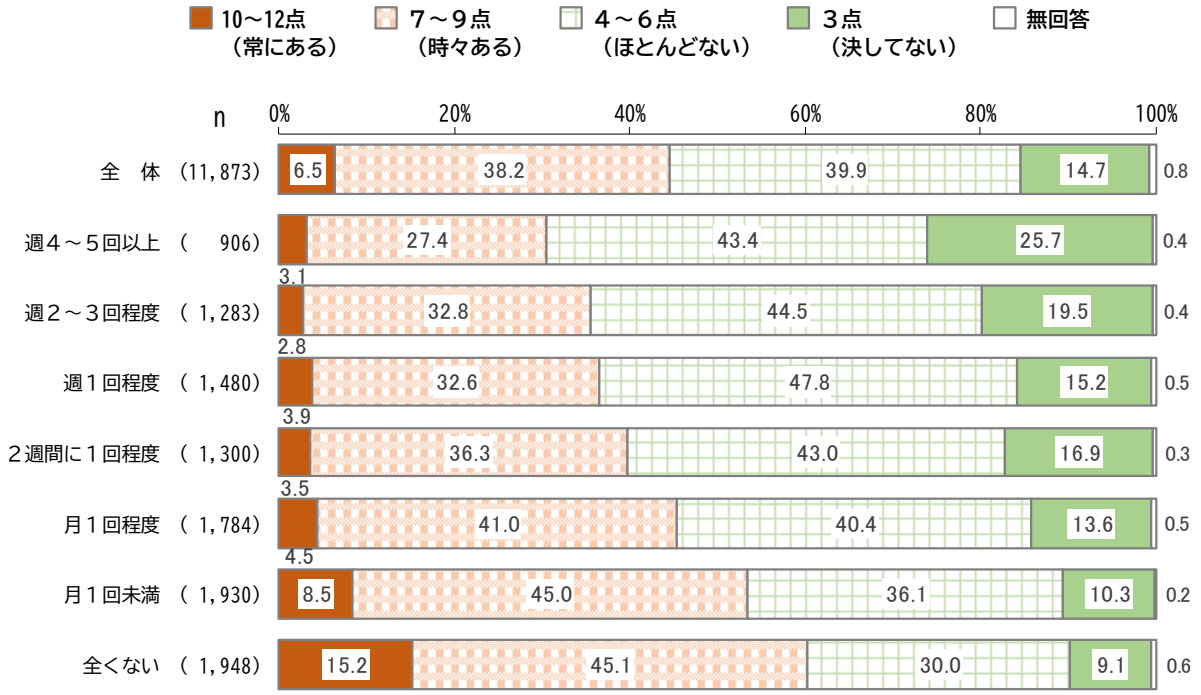
【図１－30】「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



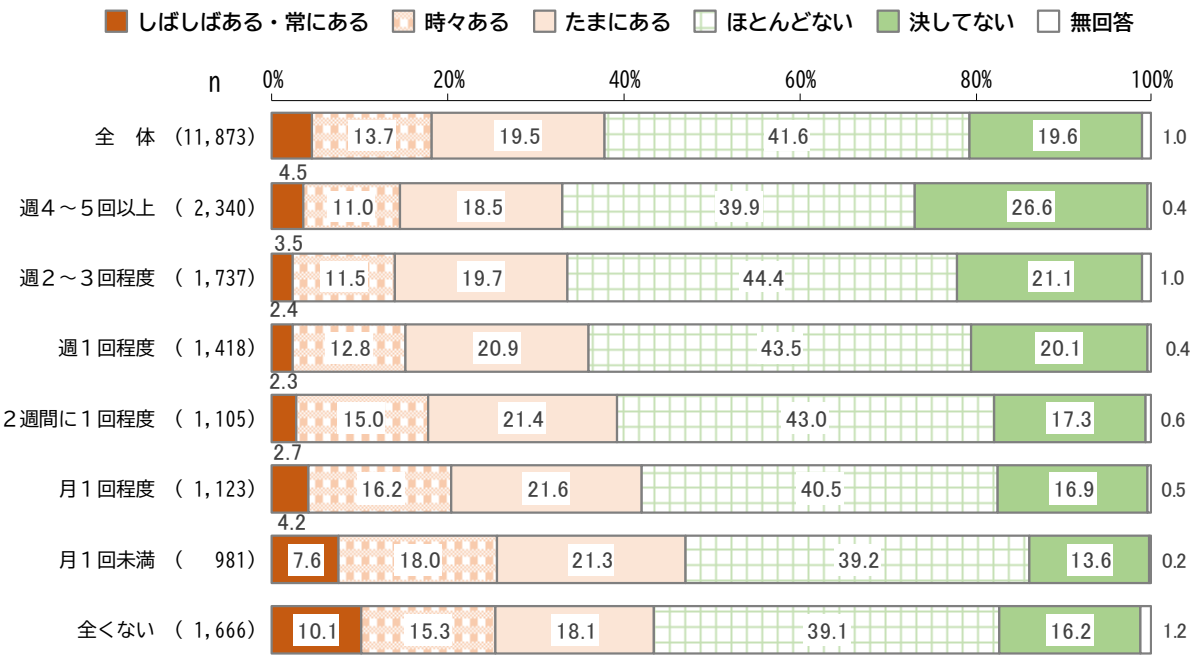
【図１－31】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（直接質問）



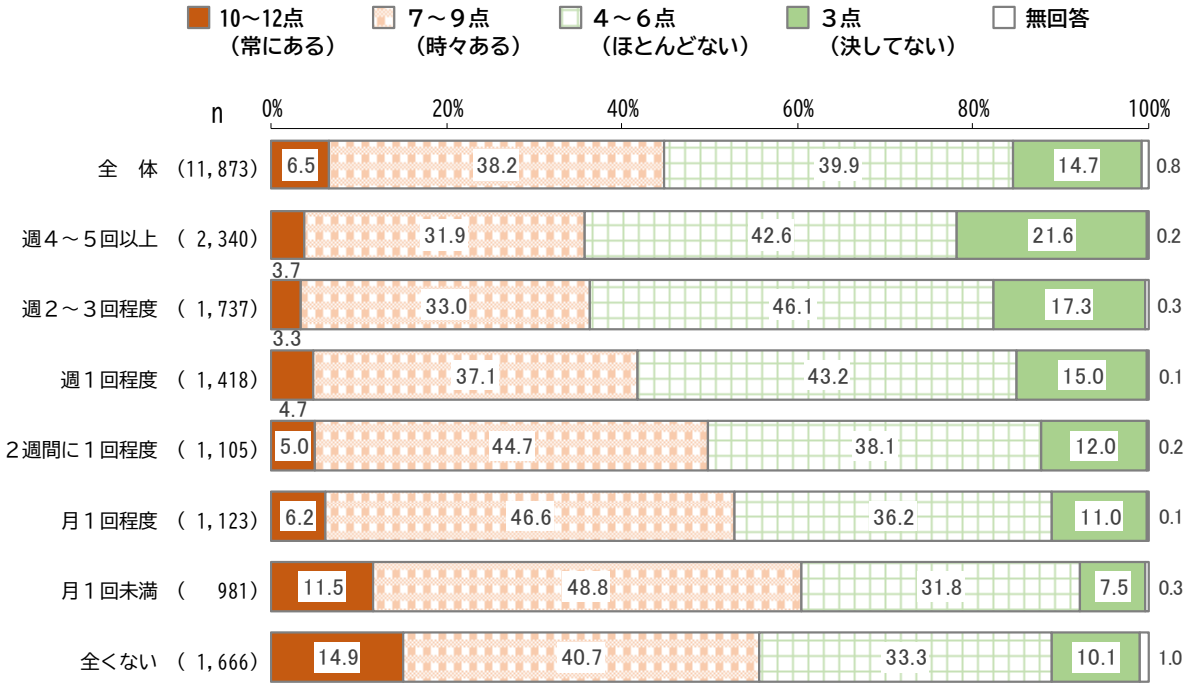
【図１－32】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（間接質問）



【図１－33】「SNSや電子メールなどをする」頻度別孤独感（直接質問）



【図１－34】「SNSや電子メールなどをする」頻度別孤独感（間接質問）

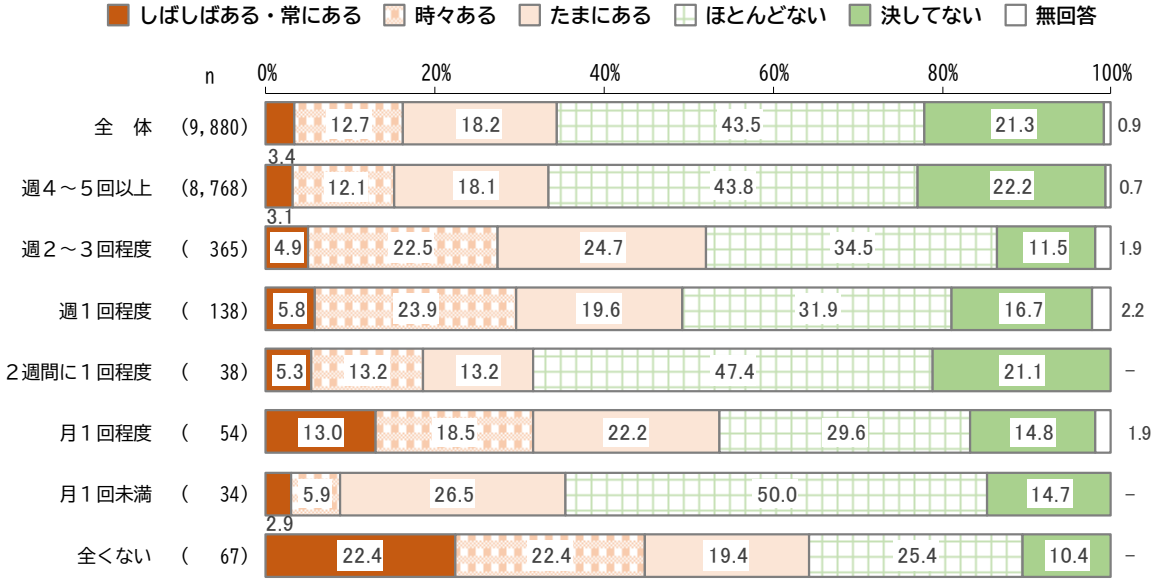


※以下、(31) 及び(32)については、同居人がいると判定した人を集計対象としている（P12～13参照）。

(31) 同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、頻度が「月１回程度」及び「全くない」で高くなっている。

【図１－35】同居している人たちと「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



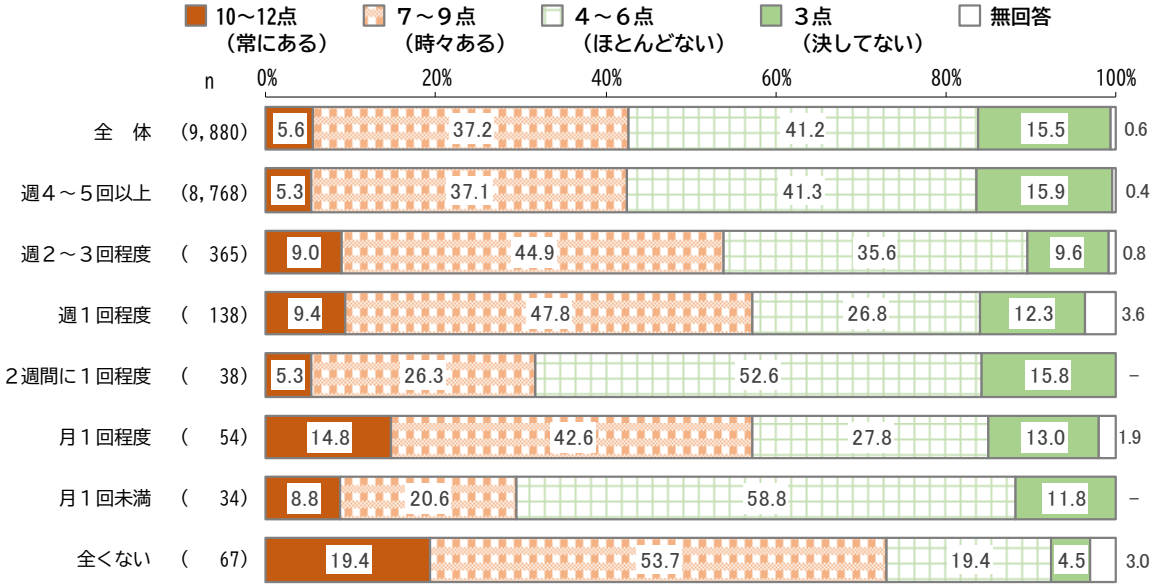
（集計対象：同居人がいると判定した9,880人）

（注）同居している人たちと「直接会って話す」頻度が「２週間に１回程度」、「月１回未満」については、回答者数が些少のため、参考値。

(32) 同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、頻度が「週２～３回程度」、「週１回程度」、「月１回程度」及び「全くない」で高くなっている。

【図１－36】同居している人たちと「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



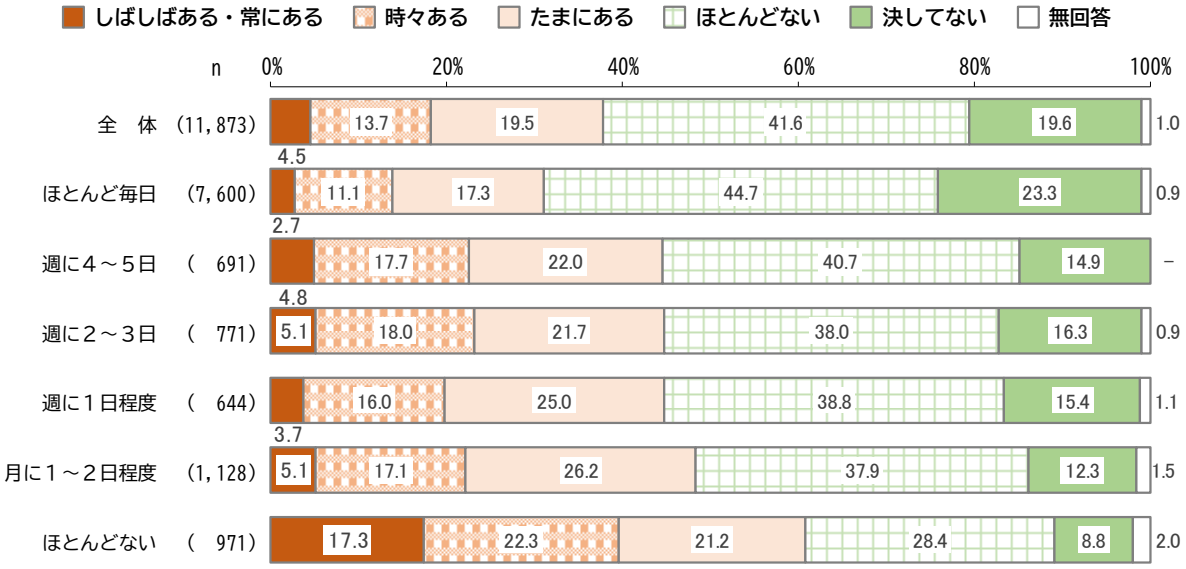
（集計対象：同居人がいると判定した9,880人）

（注）同居している人たちと「直接会って話す」頻度が「２週間に１回程度」、「月１回未満」については、回答者数が些少のため、参考値。

(33) 共食の状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「ほとんどない」で高くなっている。

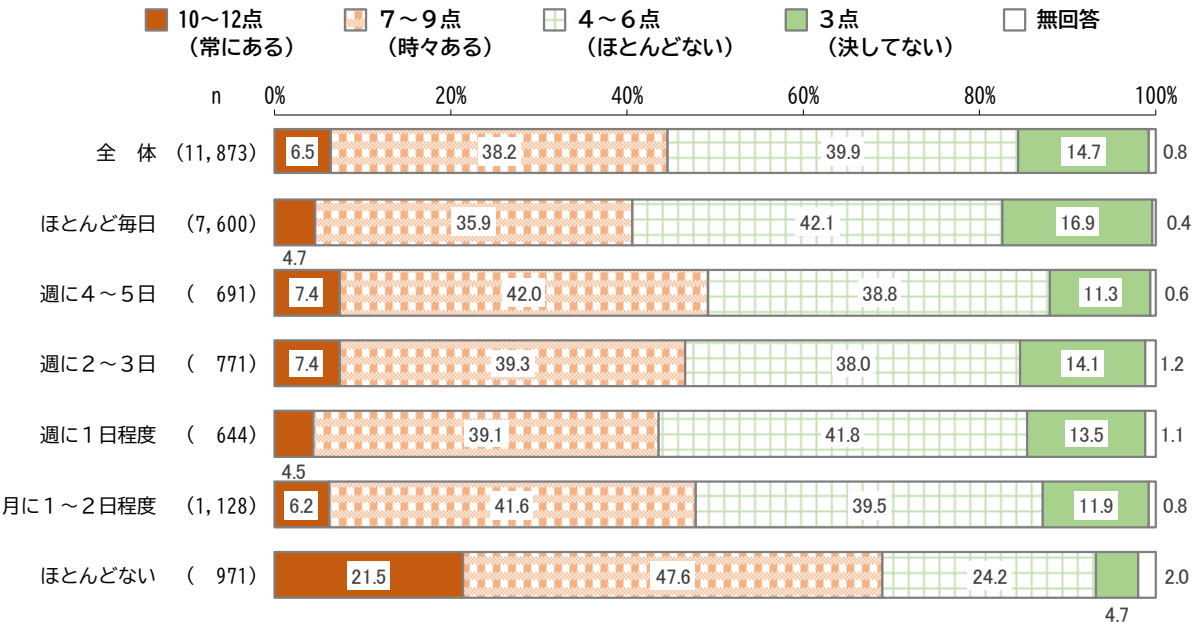
【図１－37】共食の状況別孤独感（直接質問）



(34) 共食の状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「ほとんどない」で高くなっている。

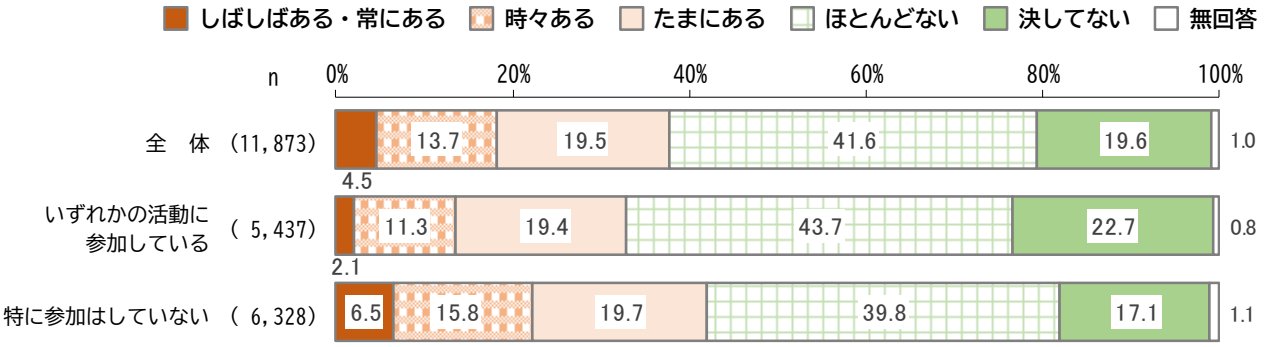
【図１－38】共食の状況別孤独感（間接質問）



(35) 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「いずれかの活動に参加している」で2.1%、「特に参加はしていない」で6.5%となっている。

【図１－39】社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

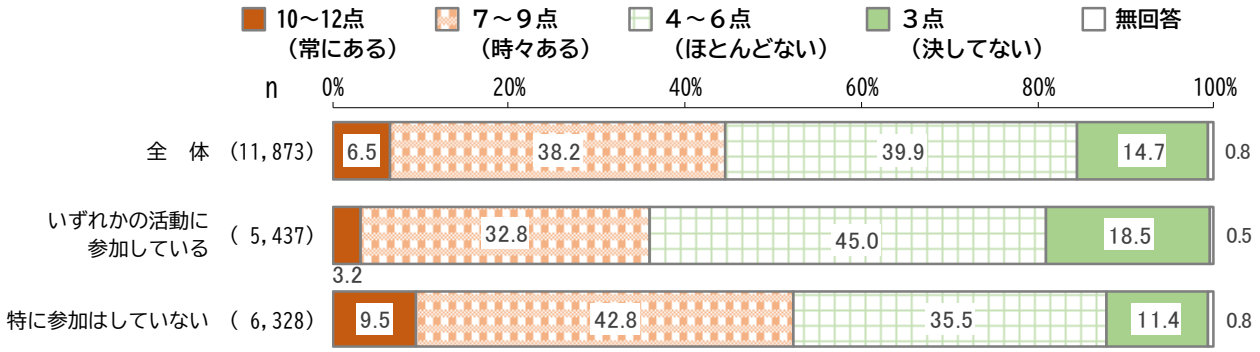


（注）回答選択肢「１　ＰＴＡ・自治会・町内会などの活動」から「５　その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(36) 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「いずれかの活動に参加している」で3.2%、「特に参加はしていない」で9.5%となっている。

【図１－40】社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

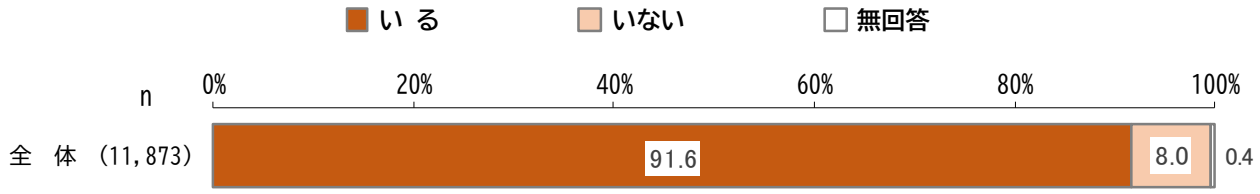


（注）回答選択肢「１　ＰＴＡ・自治会・町内会などの活動」から「５　その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(37) 困った時に頼れる人の有無

困った時に頼れる人が「いる」と回答した人の割合は91.6%、「いない」は8.0%となっている。

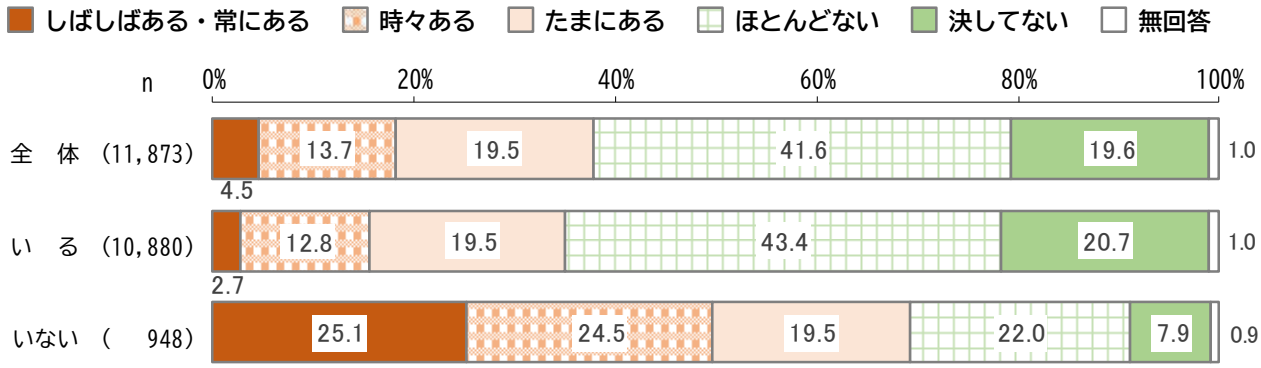
【図１－41】困った時に頼れる人の有無



(38) 困った時に頼れる人の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、頼れる人が「いる」で2.7%、「いない」で25.1%となっている。

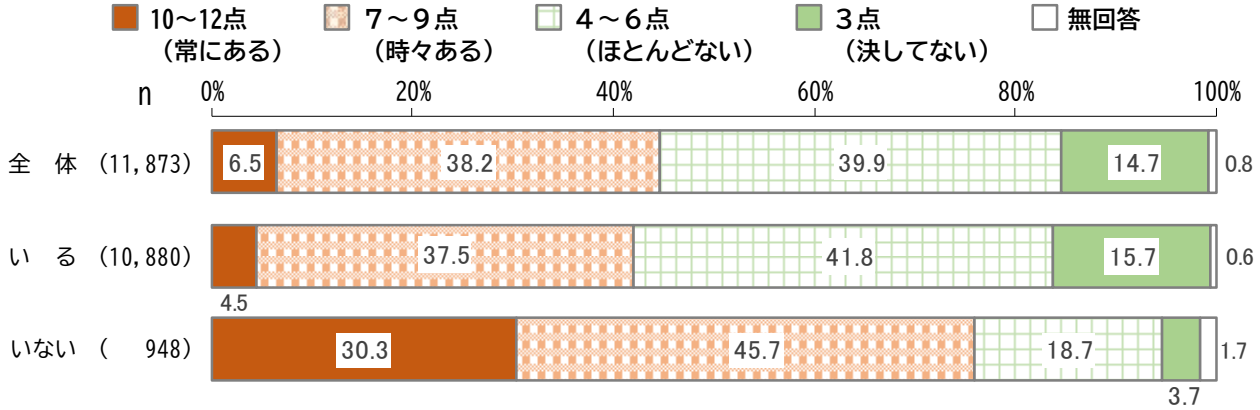
【図１－42】困った時に頼れる人の有無別孤独感（直接質問）



(39) 困った時に頼れる人の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、頼れる人が「いる」で4.5%、「いない」で30.3%となっている。

【図１－43】困った時に頼れる人の有無別孤独感（間接質問）



※以下、(40) については、頼れる人が「いる」と回答した人を集計対象としている（P26参照）。

(40) 男女、年齢階級別困った時に頼れる人の種類

困った時に頼れる人が「いる」と回答した人に対し、その相手を尋ねたところ、「家族・親族」と回答した割合が95.3%と最も高く、次いで、「友人・知人」(54.2%)、「仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等)」(20.6%)などとなっている。

「家族・親族」と回答した割合を男女、年齢階級別にみると、有意に高いものはない。

【図１－44】男女、年齢階級別困った時に頼れる人の種類【複数回答】

(%)

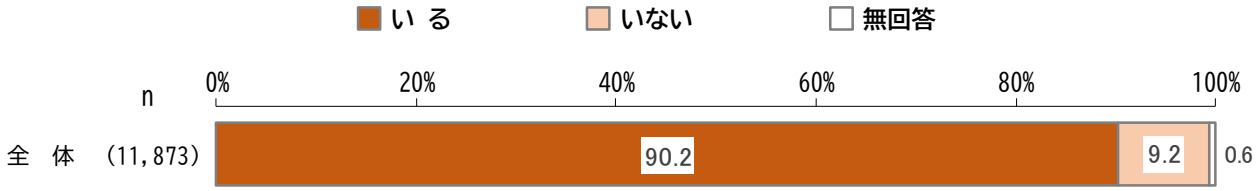
	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）	行政機関（国や自治体）	NPO等の民間団体・ボランティア団体	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全　体	10,880	95.3	54.2	8.4	20.6	5.6	1.0	2.2	17.4	2.1	0.2
男性／全体	4,826	94.2	49.3	8.4	22.9	5.8	1.0	1.9	17.1	1.7	0.1
16～19歳	152	93.4	76.3	1.3	37.5	1.3	2.0	0.7	3.3	2.0	－
20～29歳	387	91.0	72.1	1.3	33.9	4.4	1.0	0.5	5.9	1.8	－
30～39歳	542	95.8	56.1	2.4	35.8	4.1	0.6	0.2	8.5	0.9	0.4
40～49歳	652	95.4	54.6	4.6	34.2	4.9	0.8	1.1	9.4	1.4	－
50～59歳	782	94.0	48.3	7.4	31.3	7.0	1.4	1.3	12.9	1.9	0.1
60～69歳	829	93.5	46.7	9.8	21.1	6.4	0.8	1.4	21.0	1.8	0.1
70～79歳	991	94.2	41.5	12.6	7.3	7.7	1.1	3.6	26.0	2.1	0.1
80歳以上	491	95.3	29.7	18.5	2.0	4.5	1.2	5.1	32.0	1.8	0.2
女性／全体	5,955	96.3	58.2	8.4	18.8	5.4	0.9	2.4	17.6	2.3	0.3
16～19歳	166	91.0	84.9	0.6	34.9	1.2	0.6	1.2	9.0	2.4	－
20～29歳	484	95.0	73.8	1.7	28.3	2.7	0.4	0.6	9.5	3.1	－
30～39歳	645	96.9	66.7	3.1	29.1	7.1	0.8	1.2	14.7	1.4	0.3
40～49歳	816	97.5	64.6	7.4	32.2	7.6	1.6	1.2	15.1	2.6	0.2
50～59歳	1,028	96.6	61.9	6.8	27.5	7.0	1.5	2.1	14.9	2.8	0.2
60～69歳	1,023	96.7	56.0	7.7	13.5	5.7	0.6	2.2	18.6	1.5	0.6
70～79歳	1,126	96.3	51.2	12.6	3.9	4.1	0.8	3.4	23.0	1.4	0.3
80歳以上	667	95.5	33.6	18.1	1.2	3.3	0.7	5.8	25.5	4.0	0.6

（集計対象：頼れる人が「いる」と回答した10,880人）

(41) 不安や悩みの相談相手の有無

不安や悩みが生じた際の相談相手が「いる」と回答した人の割合は90.2%、「いない」は9.2%となっている。

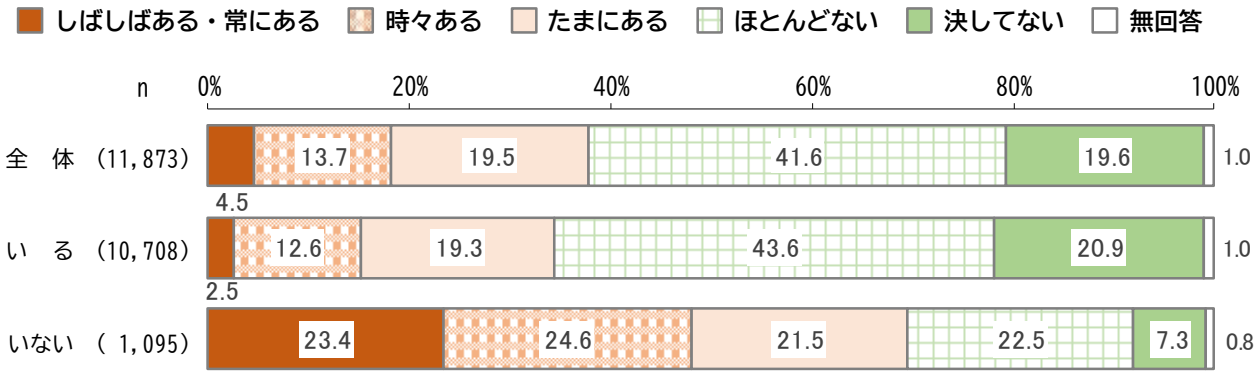
【図１－45】不安や悩みの相談相手の有無



(42) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、相談相手が「いる」で2.5%、「いない」で23.4%となっている。

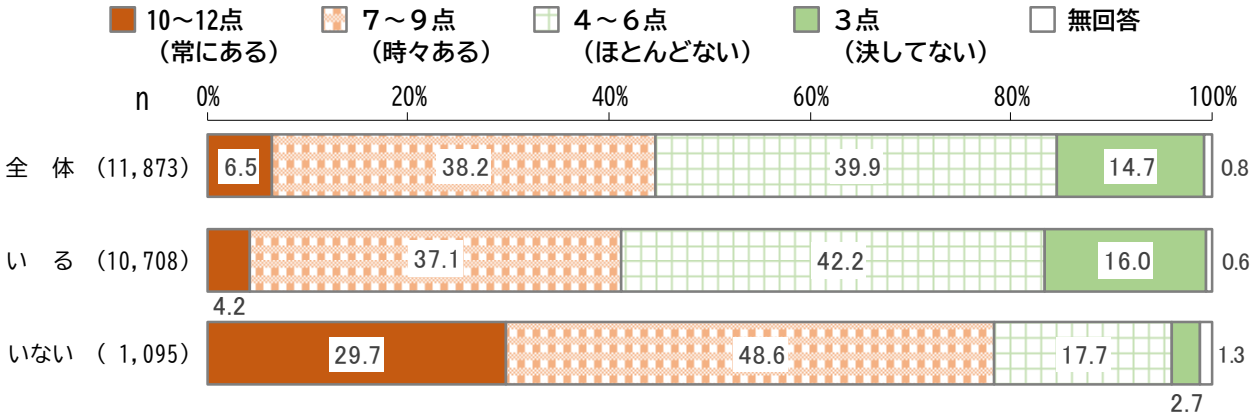
【図１－46】不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）



(43) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、相談相手が「いる」で4.2%、「いない」で29.7%となっている。

【図１－47】不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）



※以下、(44) については、相談相手が「いる」と回答した人を集計対象としている（P28参照）。

(44) 男女、年齢階級別不安や悩みの相談相手の種類

不安や悩みが生じた場合の相談相手が「いる」と回答した人に対し、その相手を尋ねたところ、「家族・親族」と回答した割合が92.9%と最も高く、次いで、「友人・知人」(58.9%)、「仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等)」(18.2%)などとなっている。

「家族・親族」と回答した割合を男女、年齢階級別にみると、男性では有意に高いものはなく、女性では70歳代で高くなっている。

【図１－48】男女、年齢階級別不安や悩みの相談相手の種類【複数回答】

(%)

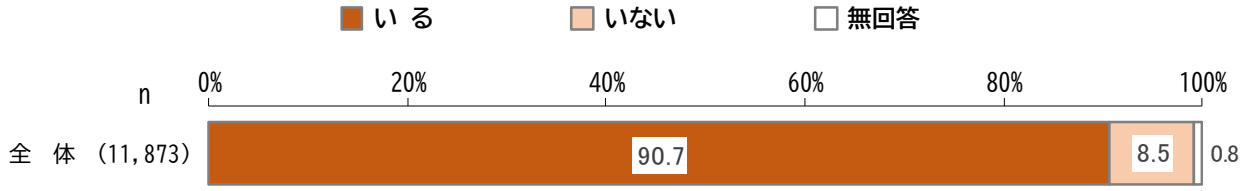
	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）	行政機関（国や自治体）	NPO等の民間団体・ボランティア団体	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全　体	10,708	92.9	58.9	5.3	18.2	3.5	1.0	1.7	14.9	2.3	0.1
男性／全体	4,715	92.3	51.7	5.6	19.9	3.7	0.9	1.6	14.5	1.7	0.1
16～19歳	141	91.5	77.3	0.7	31.9	－	1.4	0.7	0.7	0.7	－
20～29歳	375	88.0	75.7	0.5	30.1	1.9	0.8	0.5	4.3	1.3	－
30～39歳	526	92.6	59.7	0.8	29.7	1.3	0.6	0.4	5.5	1.0	0.2
40～49歳	638	92.0	58.3	2.4	31.8	2.8	0.9	0.8	7.2	1.9	－
50～59歳	771	91.4	51.1	4.9	29.6	3.5	1.3	1.4	10.0	2.1	0.1
60～69歳	813	92.9	48.7	6.4	16.0	4.9	0.7	1.5	17.2	2.1	0.1
70～79歳	969	93.1	42.7	8.8	6.0	5.8	1.0	2.3	23.6	2.0	0.1
80歳以上	482	94.8	32.2	13.9	1.2	3.7	0.8	3.9	29.9	1.5	0.2
女性／全体	5,895	93.5	64.8	5.0	16.9	3.4	1.0	1.8	15.2	2.6	0.1
16～19歳	160	88.8	83.8	1.3	29.4	1.3	0.6	0.6	3.8	3.1	0.6
20～29歳	467	91.6	80.9	0.9	26.3	0.9	0.6	－	6.4	2.8	－
30～39歳	640	91.3	72.0	1.9	25.5	3.3	0.9	0.8	10.5	2.8	0.3
40～49歳	822	93.1	72.1	3.6	28.7	5.1	1.6	1.7	11.7	4.1	0.4
50～59歳	1,018	92.3	70.9	3.3	25.4	4.2	1.6	1.4	13.3	3.0	－
60～69歳	1,004	95.1	63.5	4.1	12.3	3.6	0.4	1.4	16.3	1.5	－
70～79歳	1,121	95.2	57.8	8.3	3.5	3.2	0.7	2.8	22.0	1.3	0.1
80歳以上	663	95.3	36.8	11.9	0.6	2.6	1.1	3.9	22.9	3.6	0.2

（集計対象：相談相手が「いる」と回答した10,708人）

(45) 気軽に話せる相手の有無

ふだん気軽に話せる相手が「いる」と回答した人の割合は90.7%、「いない」は8.5%となっている。

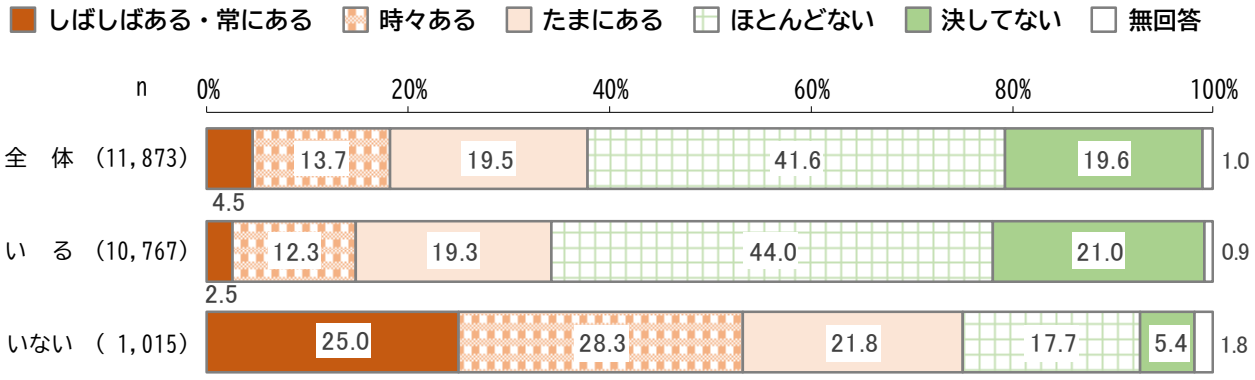
【図１－49】気軽に話せる相手の有無



(46) 気軽に話せる相手の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、気軽に話せる相手が「いる」では2.5%、「いない」では25.0%となっている。

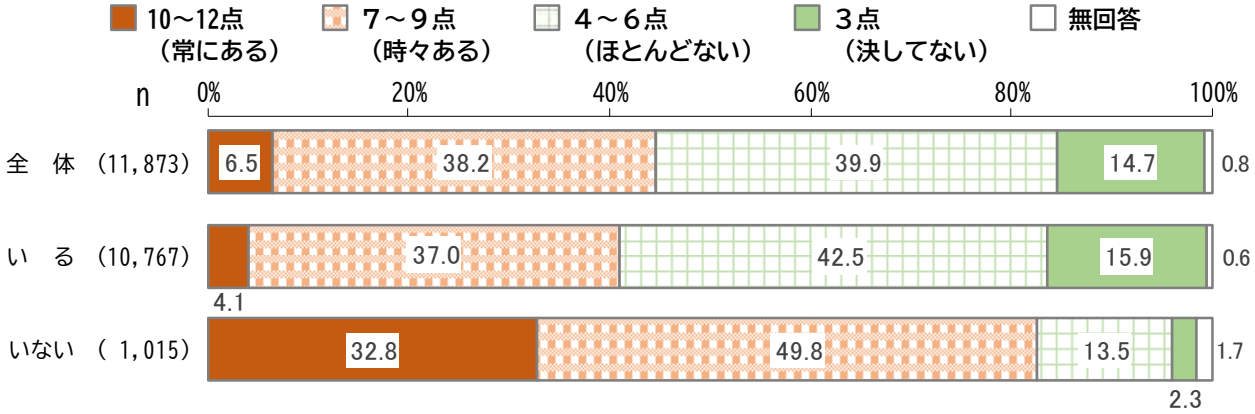
【図１－50】気軽に話せる相手の有無別孤独感（直接質問）



(47) 気軽に話せる相手の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、気軽に話せる相手が「いる」では4.1%、「いない」で32.8%となっている。

【図１－51】気軽に話せる相手の有無別孤独感（間接質問）



(48) 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みを相談することへの感情

不安や悩みを相談することへの感情をみると、「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と回答した割合が68.9%と最も高く、次いで、「相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる」（55.3%）などとなっている。

「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「たまにある」及び「ほとんどない」で、間接質問による孤独感スコアでは「４～６点（ほとんどない）」及び「３点（決してない）」で高くなっている。

「相談しても無駄である（相談しても解決しない）」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」及び「時々ある」で、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」及び「７～９点（時々ある）」で高くなっている。

【図１－52】孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みを相談することへの感情【複数回答】

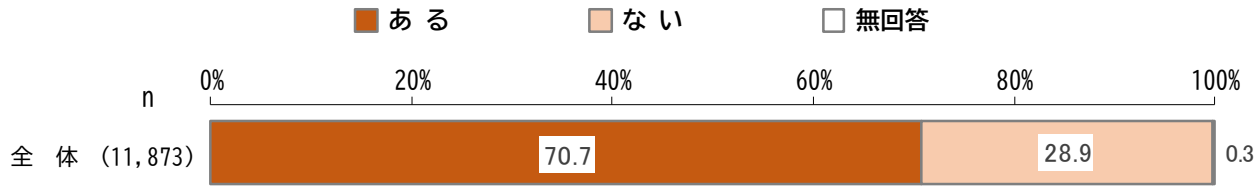
(%)

		n	相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる	相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる	相談することが面倒である	相談することが恥ずかしい	相談すると相手の負担になる	相談しても無駄である（相談しても解決しない）	その他	無回答
	全　体	11,873	55.3	68.9	8.2	5.4	10.1	10.0	3.1	1.1
直接質問	しばしばある・常にある	532	22.9	41.7	16.7	12.8	27.4	40.8	8.6	2.4
	時々ある	1,632	38.7	61.8	13.7	9.4	19.1	17.6	4.5	0.9
	たまにある	2,315	48.3	72.5	10.2	8.2	13.8	11.1	2.3	1.0
	ほとんどない	4,944	60.5	72.8	6.6	3.7	6.6	6.2	2.4	1.0
	決してない	2,326	71.0	68.9	3.9	2.2	4.0	4.6	3.1	0.7
間接質問	10～12点（常にある）	776	25.5	42.7	20.2	12.8	26.7	35.8	7.7	2.2
	７～９点（時々ある）	4,531	45.2	68.4	11.6	8.3	15.3	12.6	3.1	0.8
	４～６点（ほとんどない）	4,732	63.5	73.2	5.1	3.0	5.1	5.8	2.5	0.9
	３点（決してない）	1,744	73.5	71.7	2.6	1.8	3.3	3.2	2.4	0.7

（49）不安や悩みの有無

不安や悩みが「ある」と回答した人の割合は70.7％、「ない」は28.9％となっている。

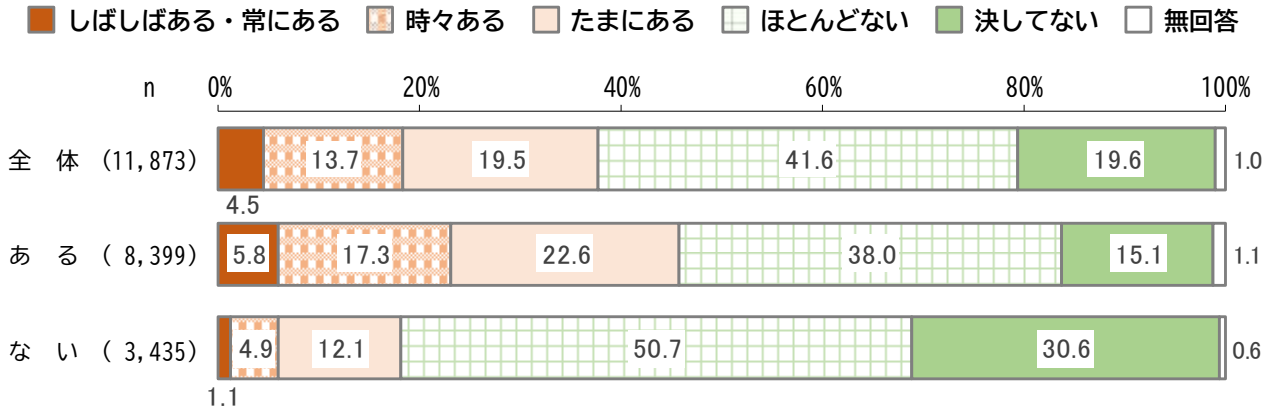
【図１－53】不安や悩みの有無



（50）不安や悩みの有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、不安や悩みを感じていることが「ある」で5.8％、「ない」で1.1％となっている。

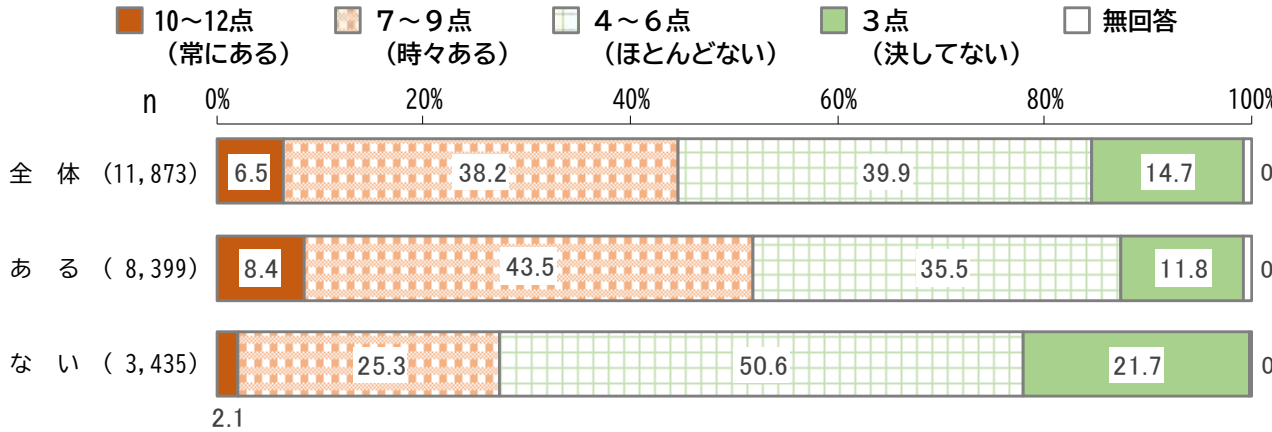
【図１－54】不安や悩みの有無別孤独感（直接質問）



（51）不安や悩みの有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、不安や悩みを感じていることが「ある」で8.4％、「ない」で2.1％となっている。

【図１－55】不安や悩みの有無別孤独感（間接質問）



※以下、(52) ～ (54) については、日常生活において不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を集計対象としている（P32参照）。

(52) 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みの内容

不安や悩みの内容は、「自分の健康」と回答した割合が64.5%と最も高く、次いで、「収入や資産、老後の生活設計」(53.3%)、「家族の健康、介護」(50.5%) などとなっている。

「自分の健康」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「時々ある」及び「たまにある」で、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある)」で高くなっている。

「収入や資産、老後の生活設計」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」で、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある)」及び「７～９点（時々ある)」で高くなっている。

【図１－56】孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みの内容【複数回答】

(%)

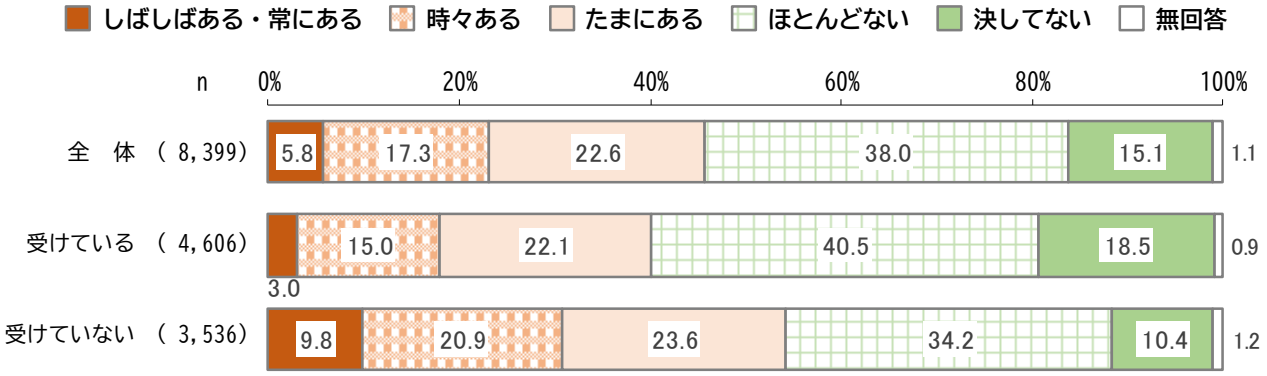
		n	自分の健康	家族の健康、介護	住まい	進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題	結婚、子育てなど、生活上の問題	収入や資産、老後の生活設計	家族・親族間の人間関係	近隣・地域との関係	学校や勤務先での人間関係	事業や家業の経営上の問題	金銭トラブル	自然災害や事故、事件などの被害	恋愛・性関係	その他	無回答
	全　体	8,399	64.5	50.5	18.5	19.4	16.4	53.3	15.3	4.7	12.6	4.5	3.1	8.5	4.9	4.5	3.0
直接質問	しばしばある・常にある	491	65.6	43.2	34.6	28.9	20.4	65.4	31.2	12.6	26.7	5.7	8.1	11.8	13.4	9.2	2.0
	時々ある	1,457	67.0	49.3	25.7	25.5	18.8	58.8	22.0	6.5	17.6	4.6	5.4	10.4	8.2	4.7	1.4
	たまにある	1,897	67.2	50.9	19.3	21.1	18.1	58.4	17.4	5.2	14.0	4.8	3.0	8.8	6.2	4.4	1.7
	ほとんどない	3,189	64.2	53.3	14.5	16.0	14.3	49.5	10.8	3.1	9.4	4.0	1.9	7.8	2.4	3.9	3.7
	決してない	1,271	58.1	48.0	13.9	15.4	15.7	46.3	10.0	2.9	7.9	5.0	2.1	6.0	2.5	3.5	5.0
間接質問	10～12点（常にある）	702	68.1	45.9	33.9	28.9	20.7	65.4	26.9	12.0	22.2	5.3	7.4	14.1	11.4	7.1	1.7
	７～９点（時々ある）	3,655	65.1	51.8	21.1	22.7	17.5	58.9	18.0	5.1	15.8	4.4	3.6	8.4	6.4	4.5	1.9
	４～６点（ほとんどない）	2,981	64.3	50.9	13.7	15.1	15.0	46.7	11.6	3.0	8.1	4.3	1.7	7.4	2.4	3.9	3.7
	３点（決してない）	994	60.5	48.8	13.3	14.3	14.1	45.2	9.1	3.2	8.0	5.0	2.7	7.5	2.5	3.4	5.2

（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

(53) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、家族・友人等からの手助けを「受けている」で3.0%、「受けていない」で9.8%となっている。

【図１－57】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（直接質問）

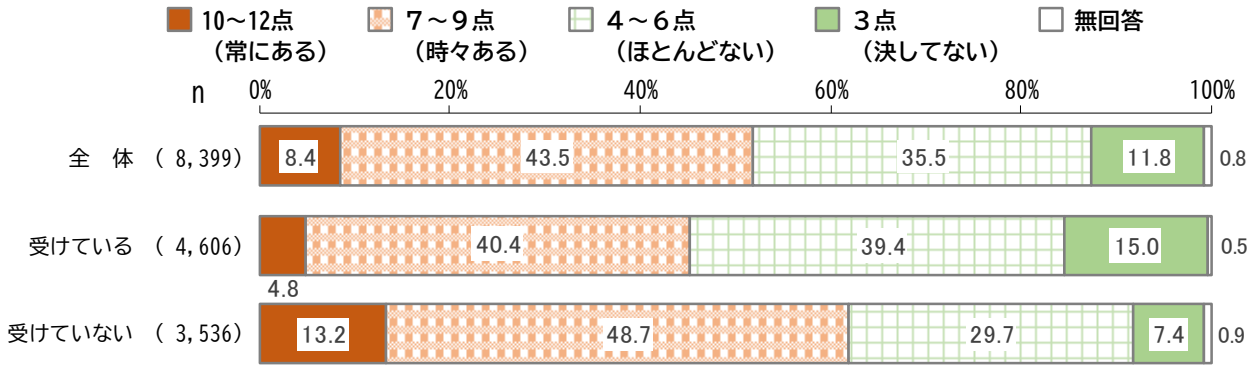


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

(54) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、家族・友人等からの手助けを「受けている」で4.8%、「受けていない」で13.2%となっている。

【図１－58】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（間接質問）

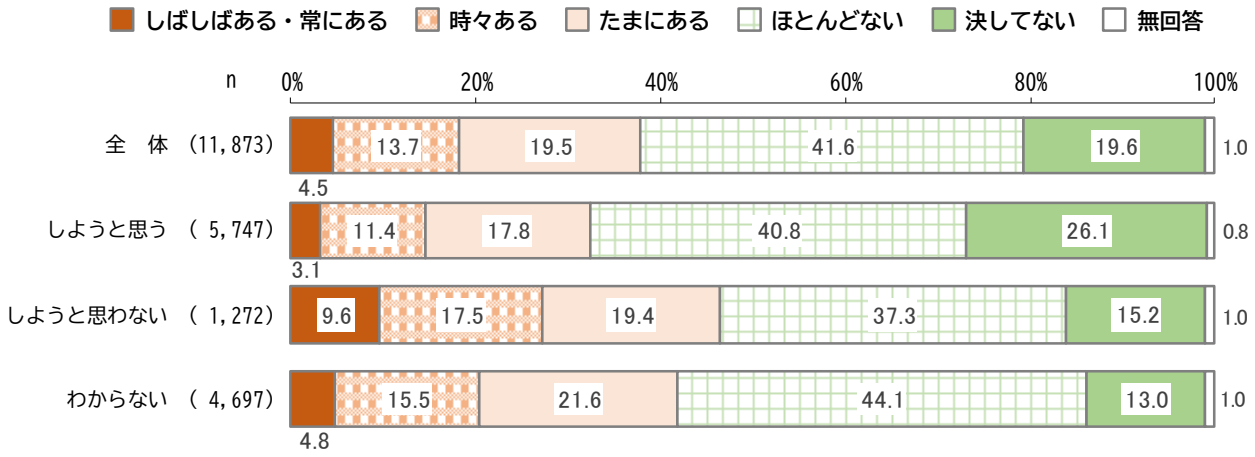


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

(55) 他者へのサポート意識別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、手助けを「しようと思う」で3.1%、「しようと思わない」で9.6%となっている。

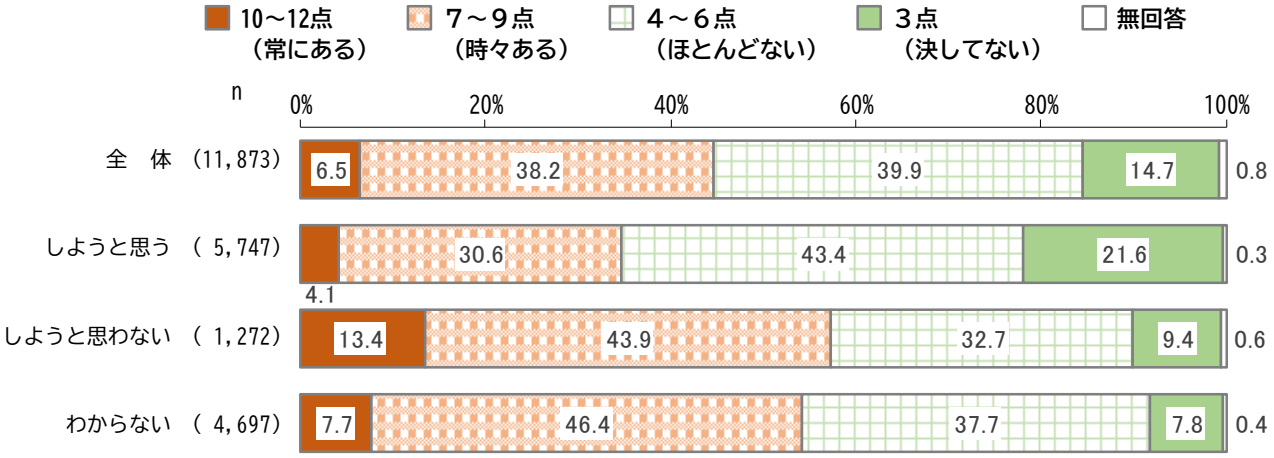
【図１－59】他者へのサポート意識別孤独感（直接質問）



(56) 他者へのサポート意識別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、手助けを「しようと思う」で4.1%、「しようと思わない」で13.4%となっている。

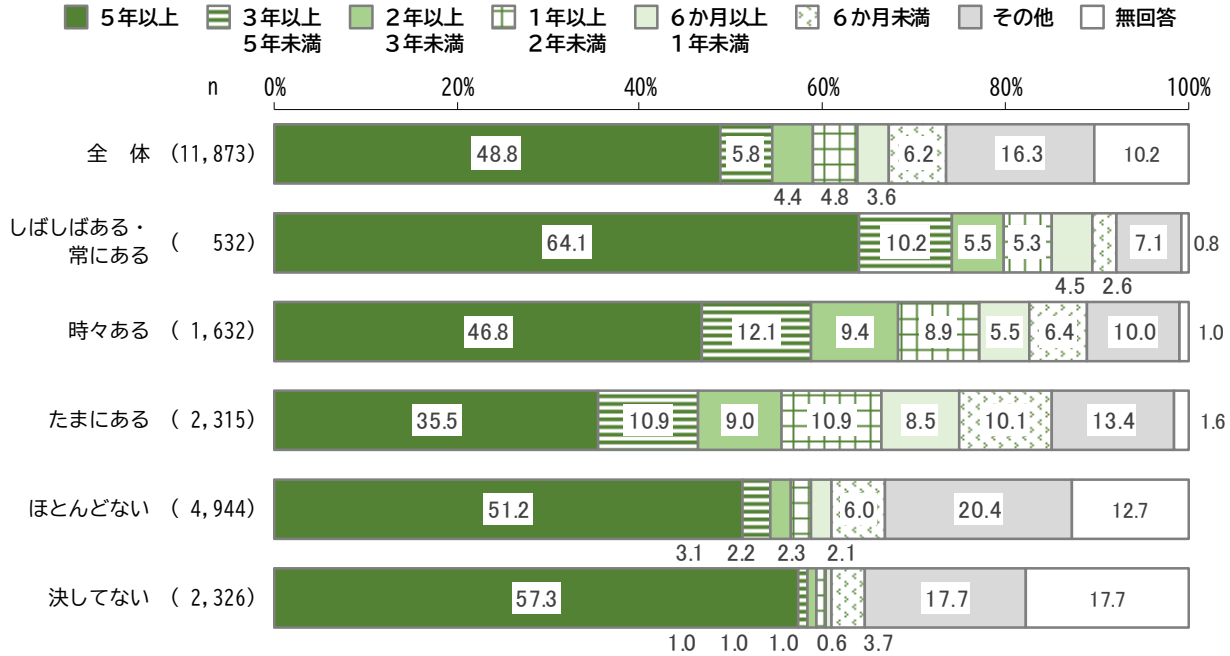
【図１－60】他者へのサポート意識別孤独感（間接質問）



(57) 孤独感（直接質問）別現在の孤独感の継続期間

現在の孤独感の継続期間をみると、全体的に「５年以上」と回答した割合が高く、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人では64.1％となっている。

【図１－61】孤独感（直接質問）別現在の孤独感の継続期間

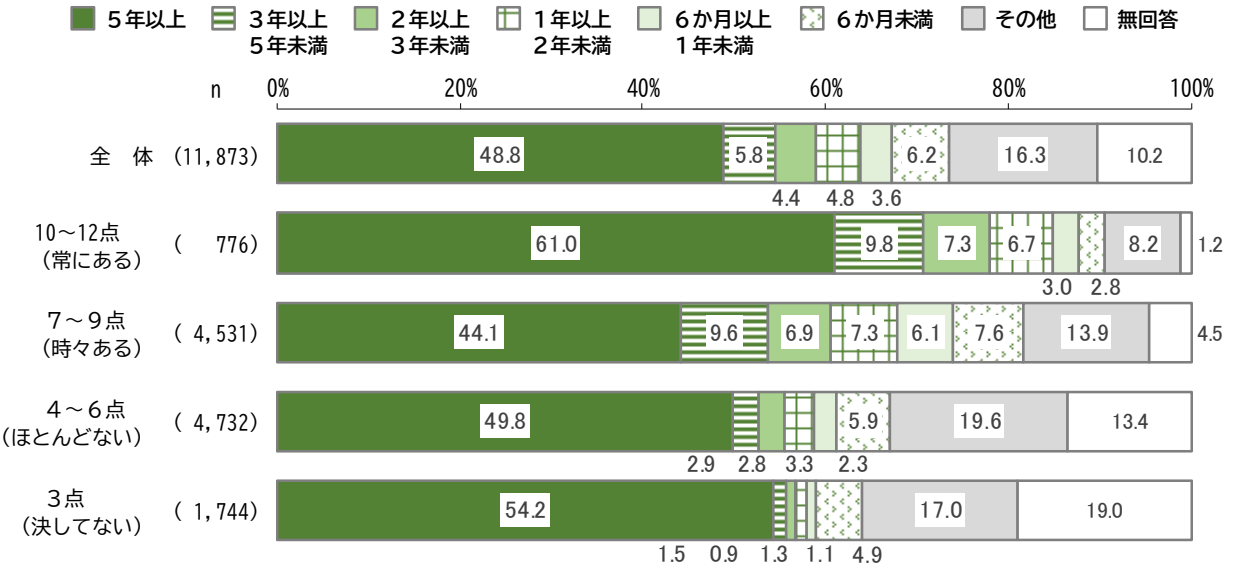


（注）問 28（あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。）への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの（Ｐ５参照）。

(58) 孤独感（間接質問）別現在の孤独感の継続期間

現在の孤独感の継続期間をみると、全体的に「５年以上」と回答した割合が高く、孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人では61.0％となっている。

【図１－62】孤独感（間接質問）別現在の孤独感の継続期間



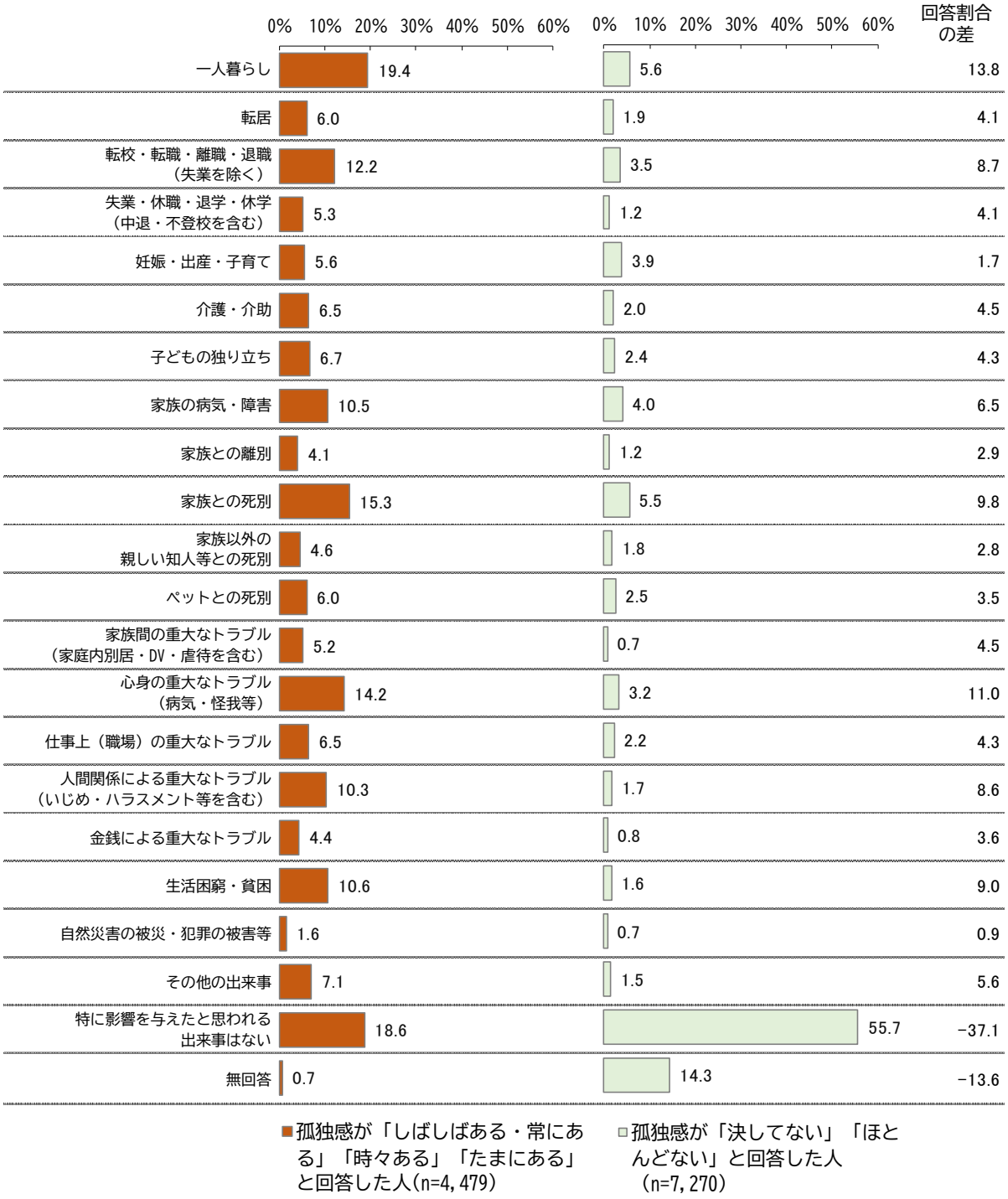
（注）問 28（あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。）への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの（Ｐ５参照）。

(59) 孤独感（直接質問／２区分）別孤独感に影響を与えたと思う出来事

孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人では、「一人暮らし」と回答した割合が19.4％と最も高く、次いで、「家族との死別」（15.3％）などとなっている。

孤独感が「決してない」又は「ほとんどない」と回答した人との間で、現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事の回答割合の差をみると、「一人暮らし」が最も大きく、次いで、「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」、「家族との死別」、「生活困窮・貧困」などとなっている。

【図１－63】孤独感（直接質問／２区分）別
孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】

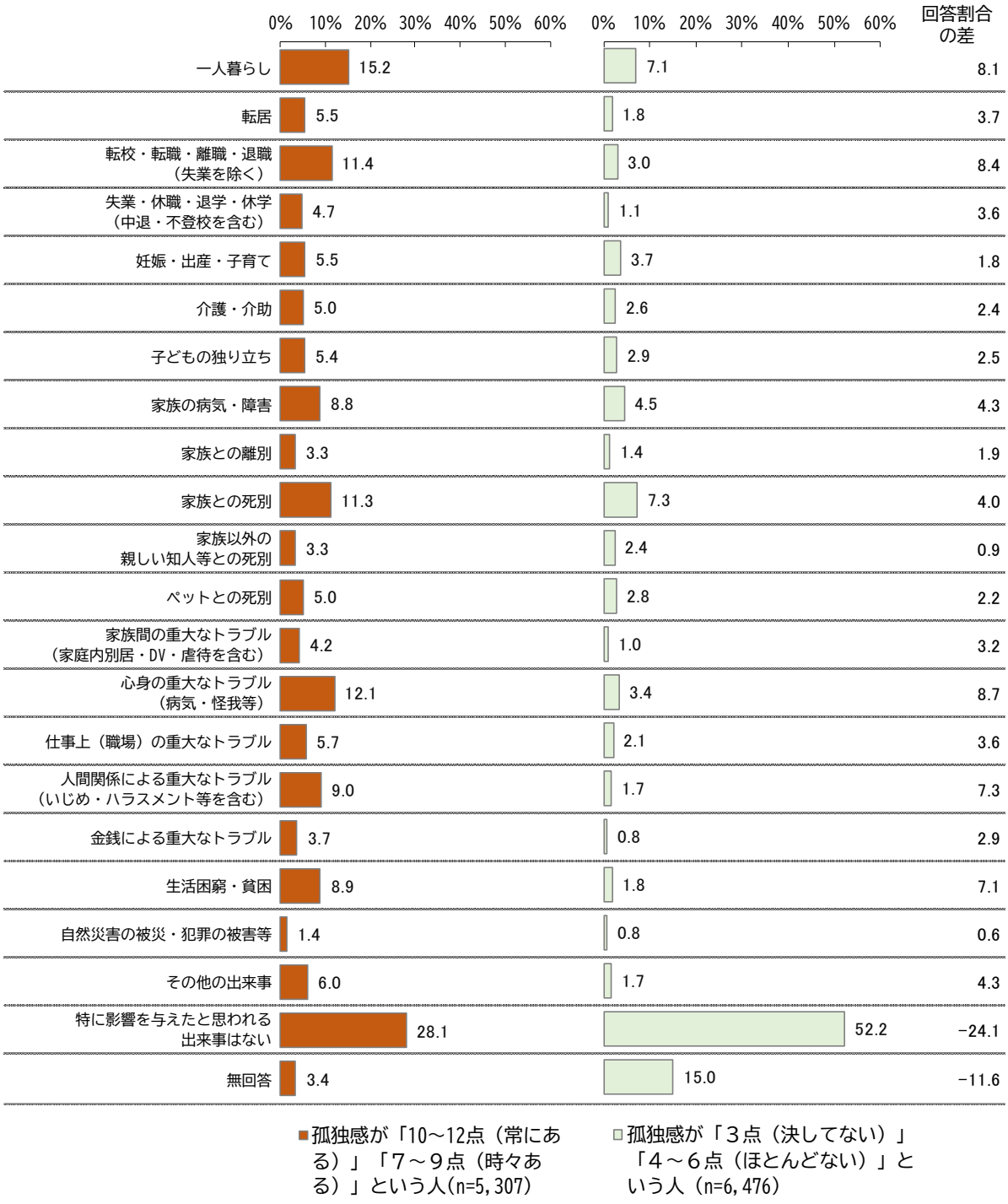


(60) 孤独感（間接質問／２区分）別孤独感に影響を与えたと思う出来事

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」又は「７～９点（時々ある）」という人では、「一人暮らし」と回答した割合が15.2％と最も高く、次いで、「家族との死別」（11.3％）などとなっている。

孤独感スコアが「３点（決してない）」又は「４～６点（ほとんどない）」という人との間で、現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事の回答割合の差をみると、「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」が最も大きく、次いで、「転校・転職・離職・退職（失業を除く）」、「一人暮らし」、「人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメント等を含む）」などとなっている。

【図１－64】孤独感（間接質問／２区分）別
孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】

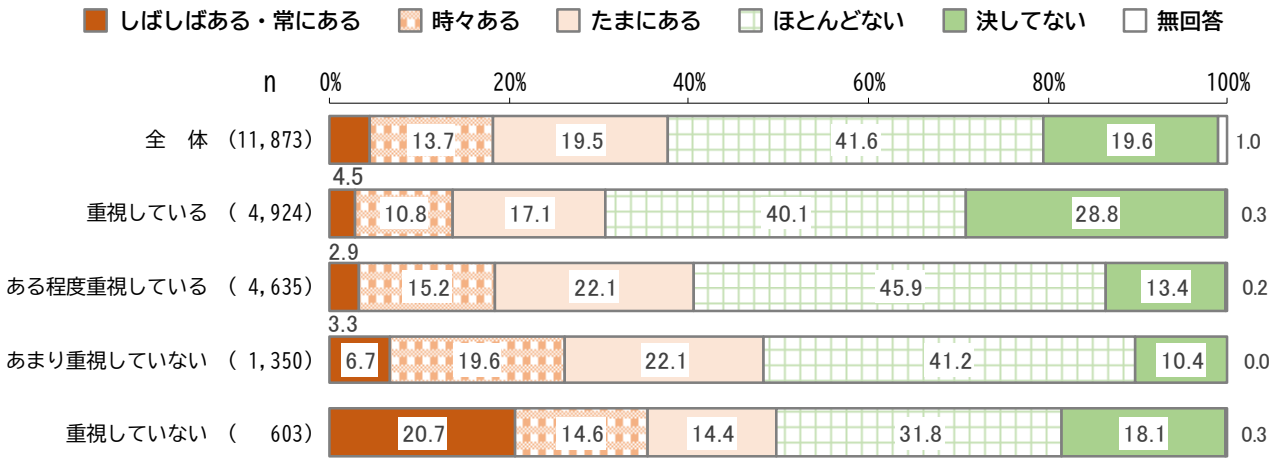


(61) 人とのつながりに関する意識別孤独感（直接質問、間接質問）

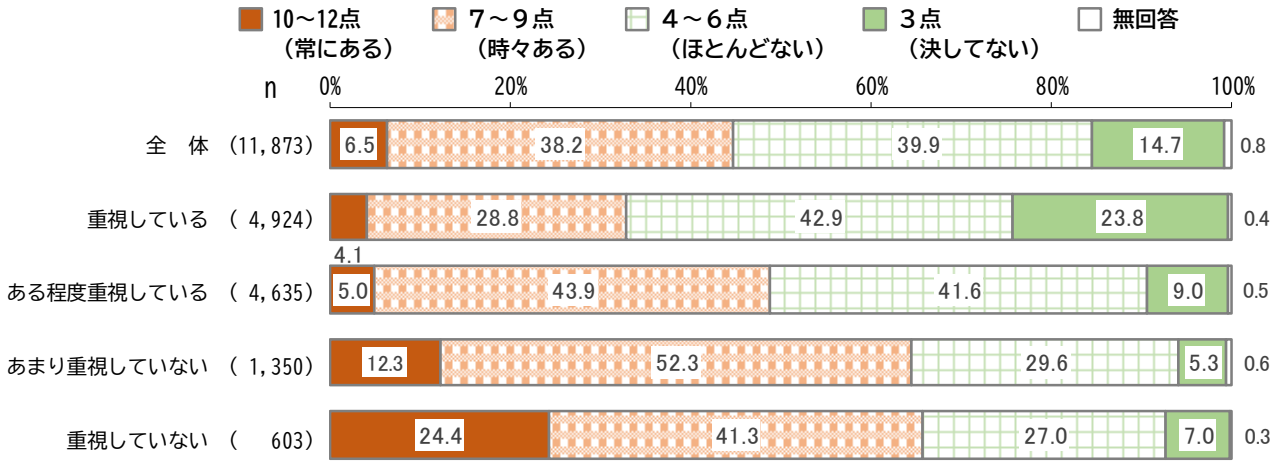
「図１－65」から「図１－72」までは、人とのつながりに関する意識ごとに、その孤独感を示している。

直接質問による孤独感で「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「気軽に話したり連絡しあえる人がいること」及び「困ったときに助け合ったり相談しあえる人がいること」では、「あまり重視していない」及び「重視していない」で高くなっている。一方、「自分のことを気にかけてくれる人がいること」及び「オンライン上のコミュニティやＳＮＳでつながれる人がいること」では、「重視していない」で高くなっている。間接質問による孤独感スコアで「10～12点（常にある）」という人の割合は、「気軽に話したり連絡しあえる人がいること」、「自分のことを気にかけてくれる人がいること」及び「困ったときに助け合ったり相談しあえる人がいること」では、「あまり重視していない」及び「重視していない」で高くなっている。一方、「オンライン上のコミュニティやＳＮＳでつながれる人がいること」では、「重視していない」で高くなっている。

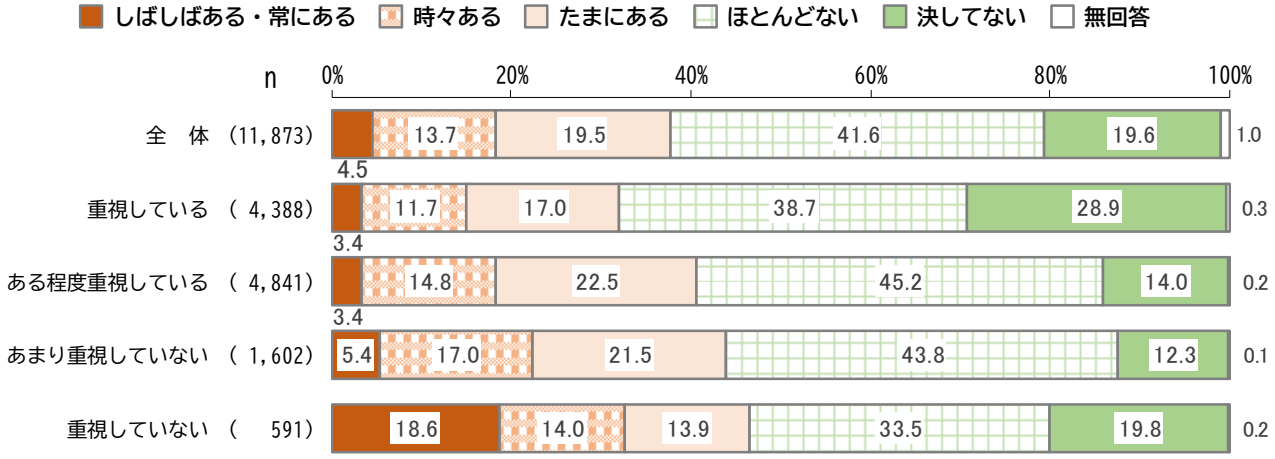
【図１－65】「①気軽に話したり連絡しあえる人がいること」別孤独感（直接質問）



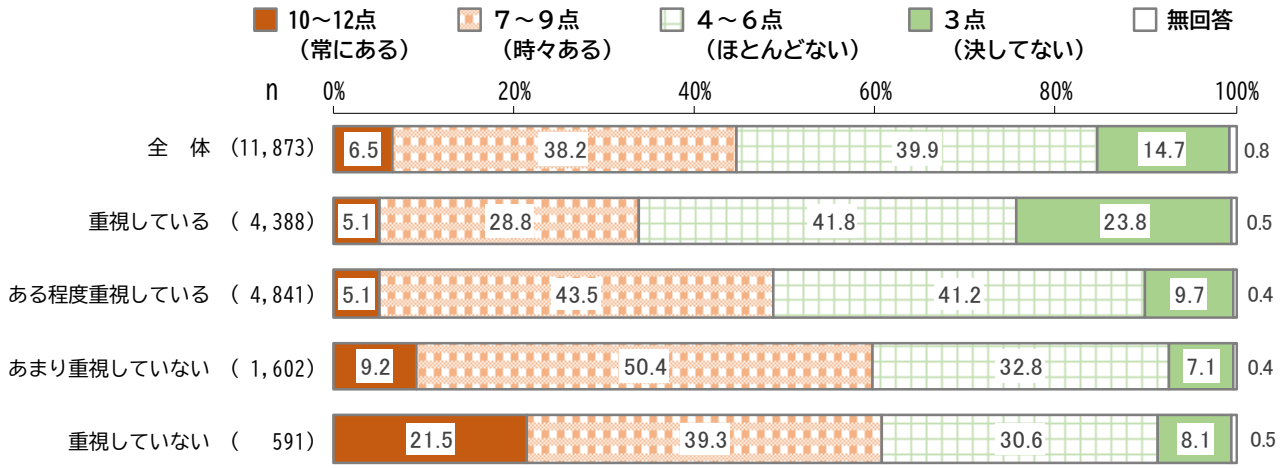
【図１－66】「①気軽に話したり連絡しあえる人がいること」別孤独感（間接質問）



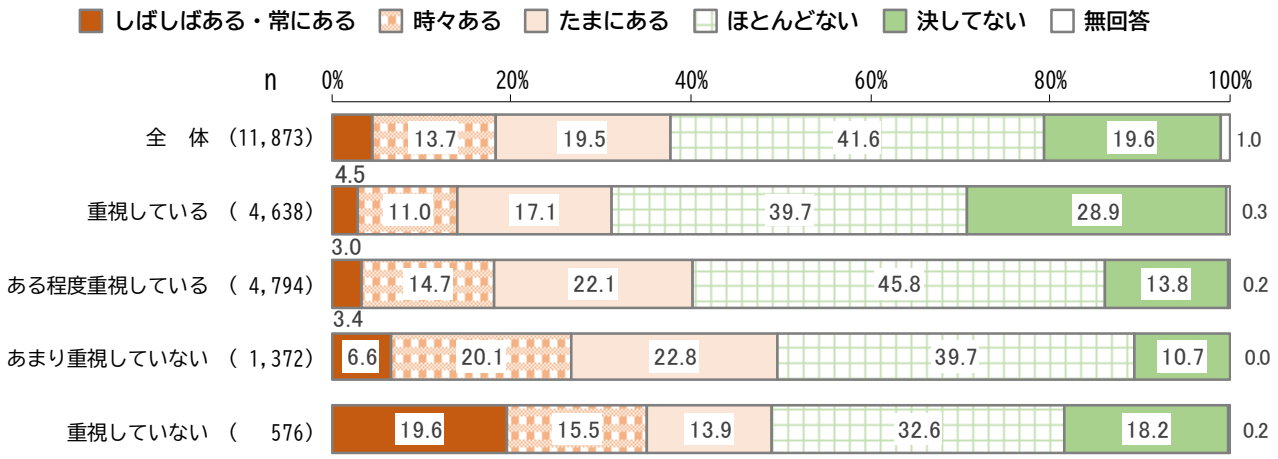
【図１－67】「②自分のことを気にかけてくれる人がいること」別孤独感（直接質問）



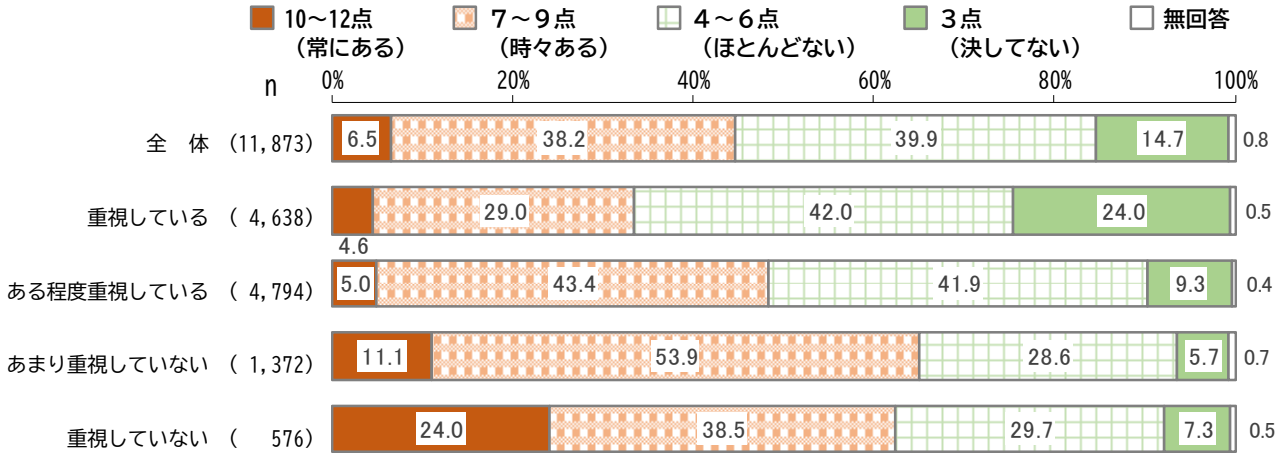
【図１－68】「②自分のことを気にかけてくれる人がいること」別孤独感（間接質問）



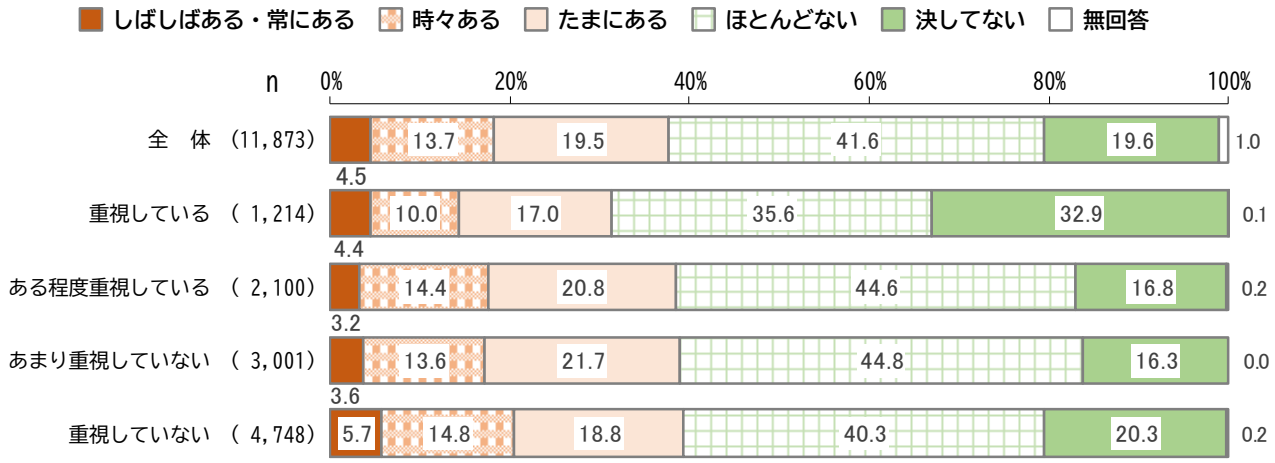
【図１－69】「③困ったときに助け合ったり相談しあえる人がいること」別孤独感（直接質問）



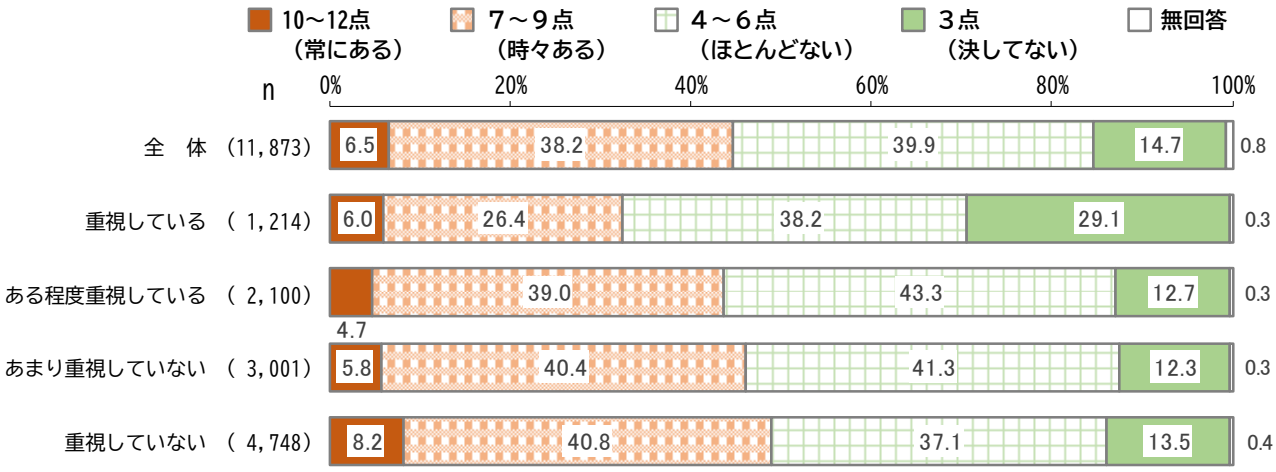
【図１－70】「③困ったときに助け合ったり相談しあえる人がいること」別孤独感（間接質問）



【図１－71】「④オンライン上のコミュニティやＳＮＳでつながれる人がいること」別孤独感（直接質問）



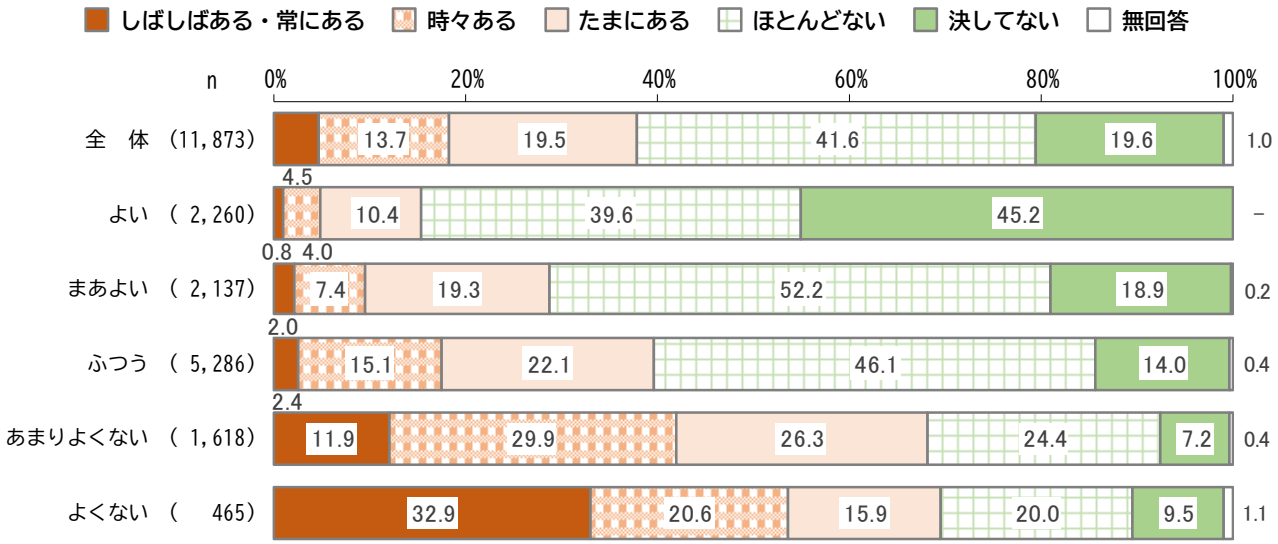
【図１－72】「④オンライン上のコミュニティやＳＮＳでつながれる人がいること」別孤独感（間接質問）



(62) 心身の健康状態別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、心身の健康状態が「よくない」及び「あまりよくない」で高くなっている。

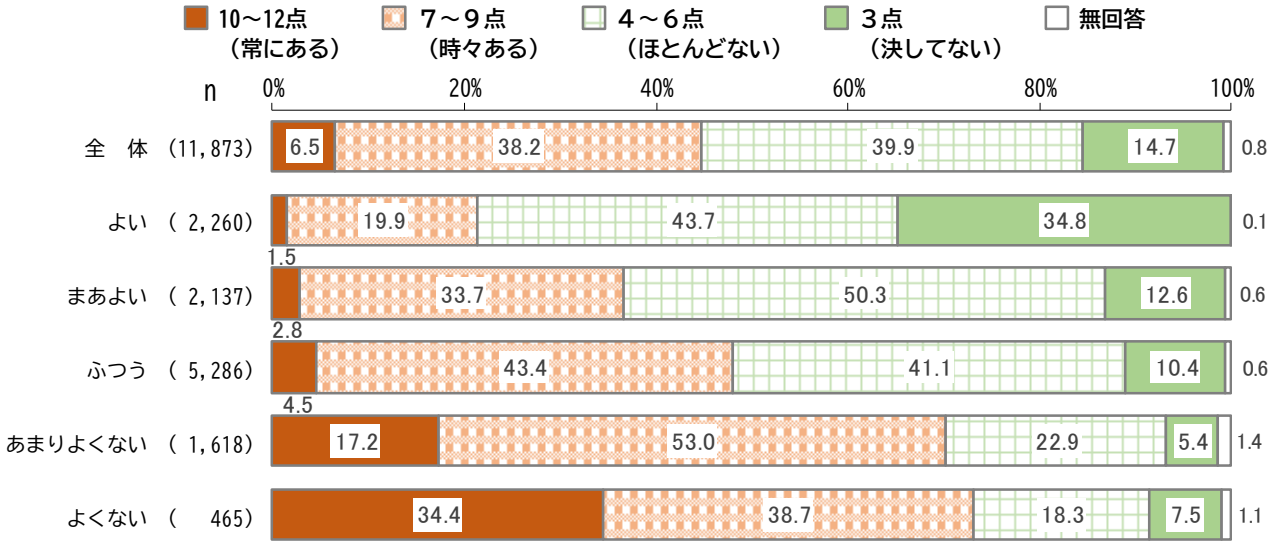
【図１－73】心身の健康状態別孤独感（直接質問）



(63) 心身の健康状態別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、心身の健康状態が「よくない」及び「あまりよくない」で高くなっている。

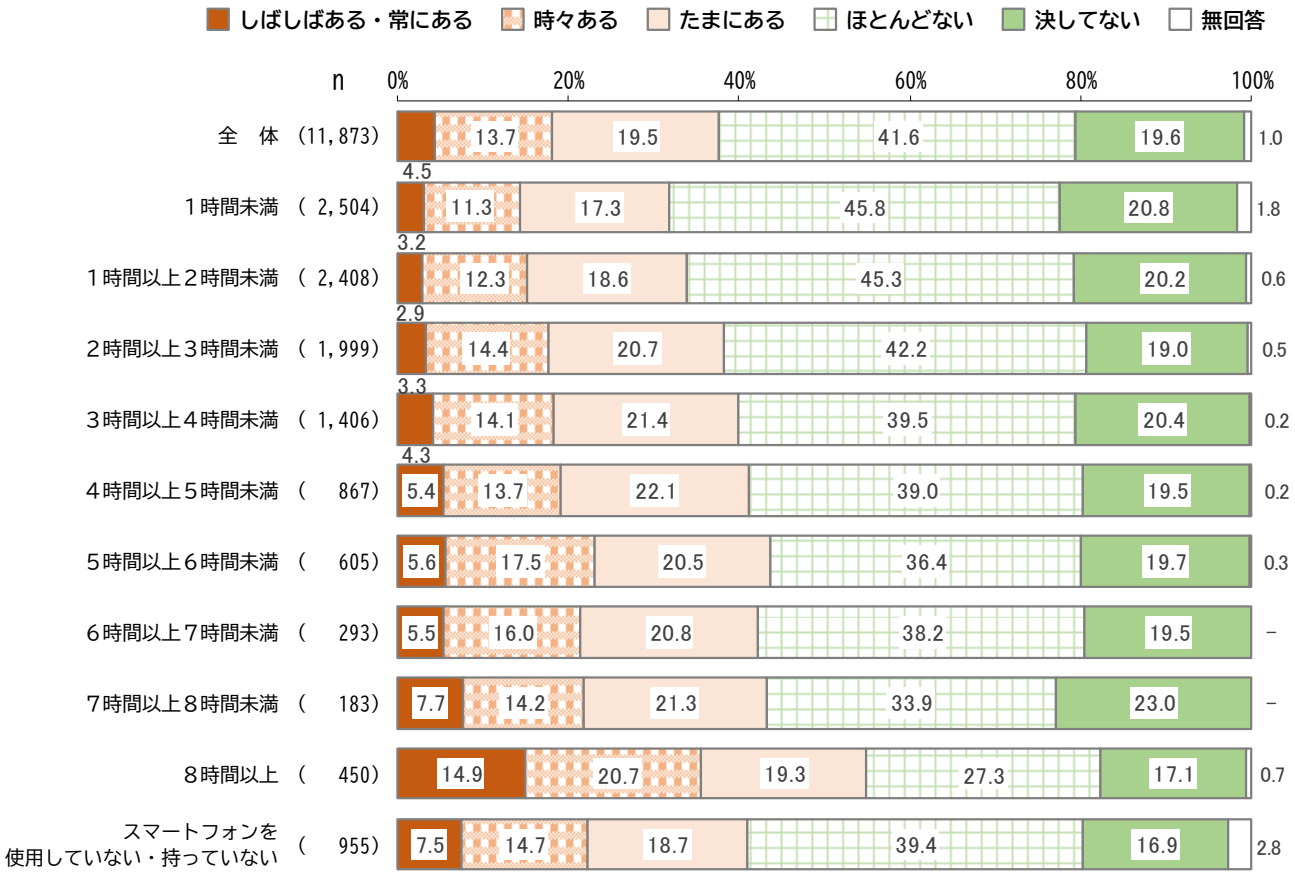
【図１－74】心身の健康状態別孤独感（間接質問）



（64）スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「７時間以上８時間未満」、「８時間以上」及び「スマートフォンを使用していない・持っていない」で高くなっている。

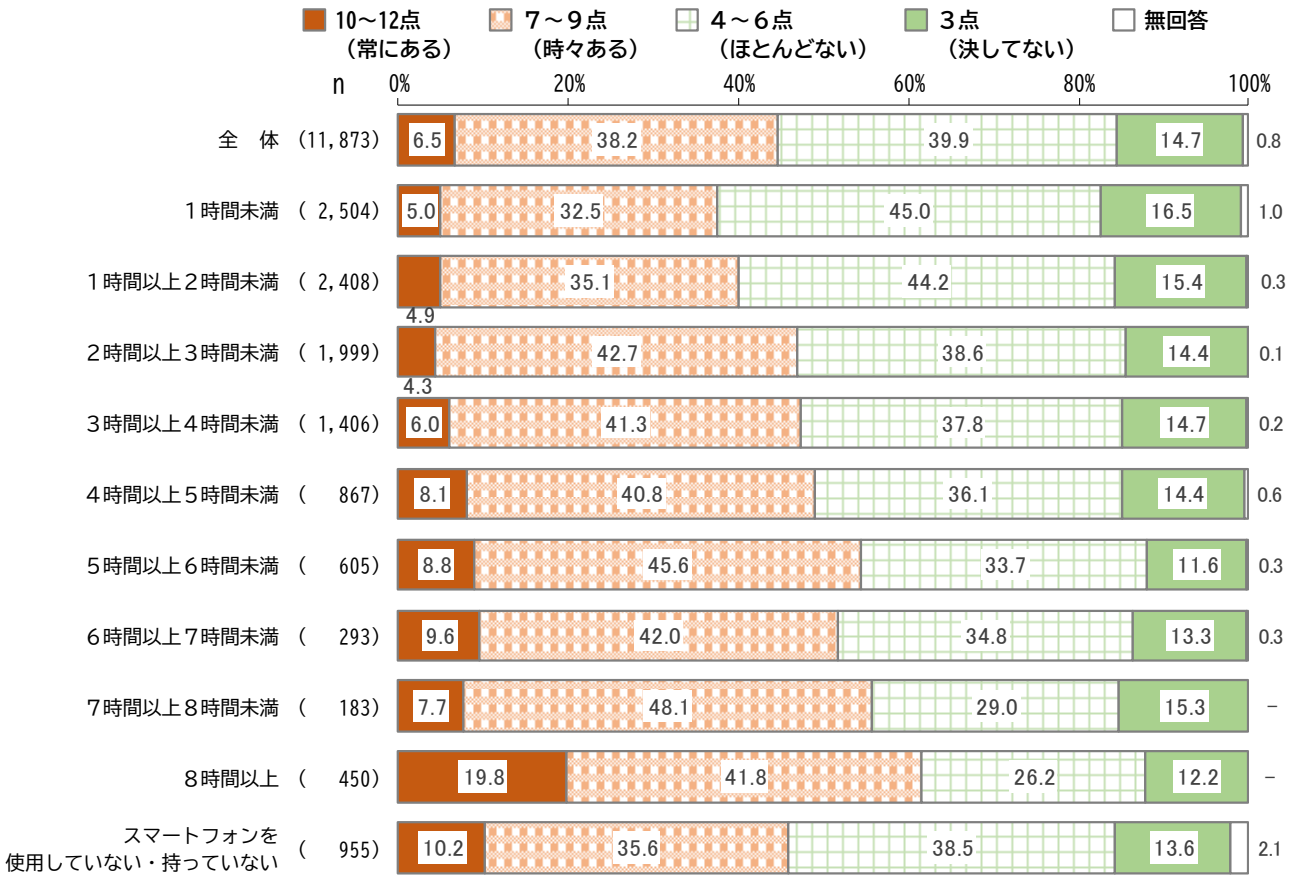
【図１－75】スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（直接質問）



(65) スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「５時間以上６時間未満」、「６時間以上７時間未満」、「８時間以上」及び「スマートフォンを使用していない・持っていない」で高くなっている。

【図１－76】スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（間接質問）

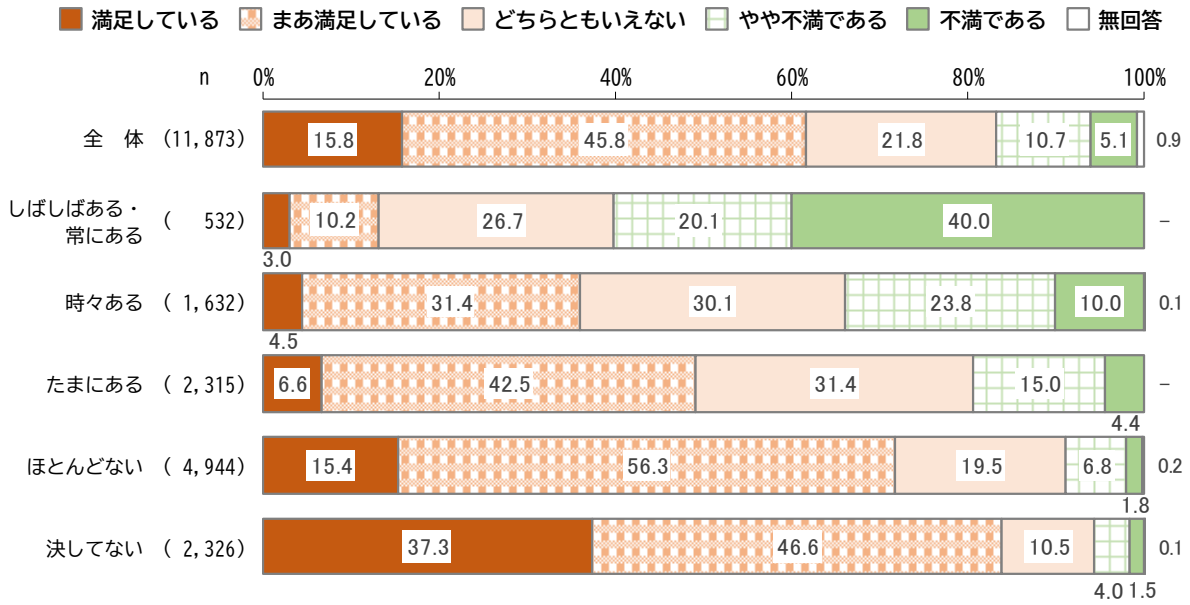


(66) 孤独感（直接質問）別生活満足度

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は15.8%、「まあ満足している」が45.8%となっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は5.1%、「やや不満である」が10.7%となっている。

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は、孤独感が「決してない」で高くなっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は、孤独感が「しばしばある・常にある」及び「時々ある」で高くなっている。

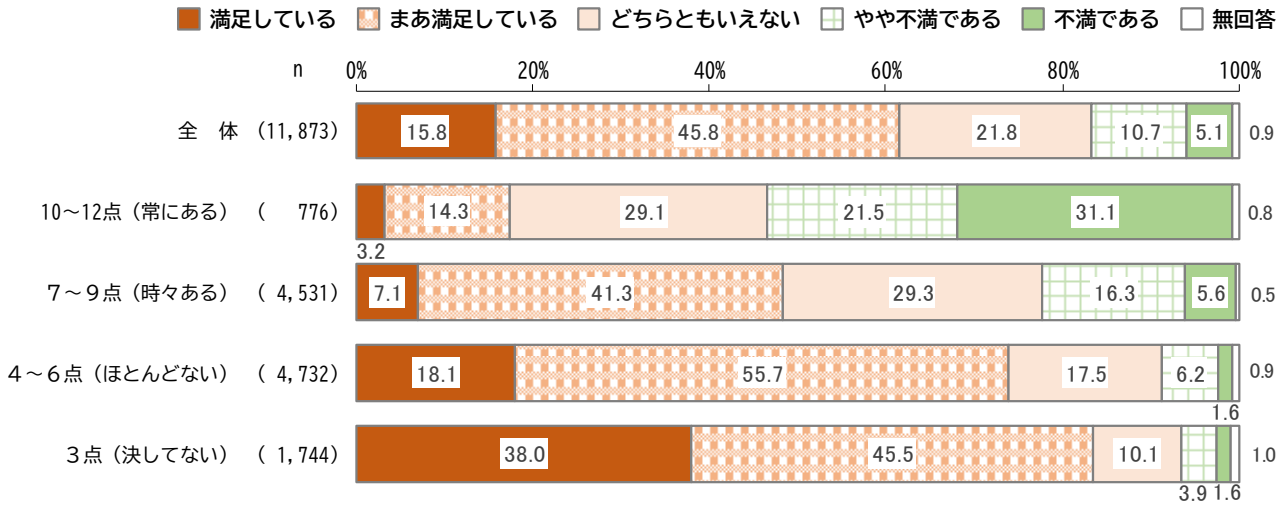
【図１－77】孤独感（直接質問）別生活満足度



(67) 孤独感（間接質問）別生活満足度

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は、孤独感スコアが「３点（決してない）」及び「４～６点（ほとんどない）」で高くなっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は、スコアが「10～12点（常にある）」で高くなっている。

【図１－78】孤独感（間接質問）別生活満足度

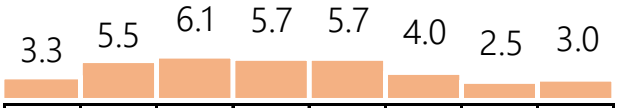


【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

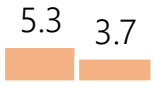
	令和７年	令和６年	令和５年	令和４年	令和３年
しばしばある・常にある	**4.5%**	4.3%	4.8%	4.9%	4.5%
時々ある	13.7%	15.4%	14.8%	15.8%	14.5%
たまにある	19.5%	19.6%	19.7%	19.6%	17.4%
ほとんどない	41.6%	40.6%	41.4%	40.6%	38.9%
決してない	19.6%	18.4%	17.9%	18.4%	23.7%
無回答	1.0%	1.6%	1.5%	0.6%	0.9%

年齢



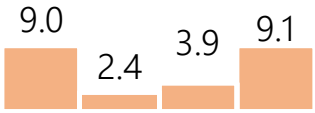
(%)	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
令和７年	3.3	5.5	6.1	5.7	5.7	4.0	2.5	3.0
令和６年	3.3	7.4	6.0	4.3	5.1	4.4	2.5	2.8
令和５年	5.8	7.1	6.9	6.5	5.7	3.4	2.7	2.8
令和４年	5.2	7.1	7.2	5.9	6.2	3.9	2.7	2.3
令和３年	3.4	7.7	7.9	5.6	4.9	3.3	1.8	3.0

性別



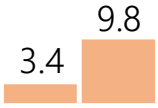
(%)	男性	女性
令和７年	5.3	3.7
令和６年	4.4	4.2
令和５年	5.3	4.2
令和４年	5.1	4.6
令和３年	4.9	4.1

配偶者の有無



(%)	未婚	有配偶	死別	離別
令和７年	9.0	2.4	3.9	9.1
令和６年	8.2	2.7	4.3	8.0
令和５年	9.4	3.1	3.0	6.9
令和４年	9.7	3.0	3.1	8.8
令和３年	9.6	2.4	3.4	8.1

同居人

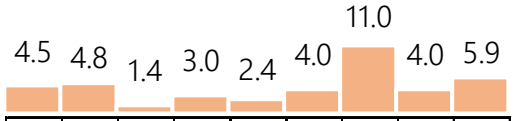


(%)	いる	いない
令和７年	3.4	9.8
令和６年	3.5	9.0
令和５年	4.0	9.0
令和４年	4.1	9.2
令和３年	3.7	8.7

（注）グラフは令和７年調査の数値

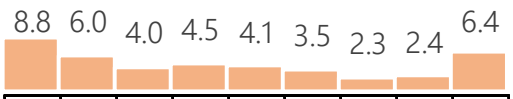
【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果（続き）

仕事



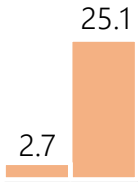
(%)	正規の職員・従業員	非正規の職員・従業員	会社などの役員	自営業主	家族従業者・内職	学生・生徒	失業中	無職	その他
令和７年	4.5	4.8	1.4	3.0	2.4	4.0	11.0	4.0	5.9
令和６年	4.8	3.8	1.5	3.4	2.6	2.8	10.5	3.8	7.2
令和５年	5.4	5.0	3.1	2.9	4.1	6.4	5.7	3.9	5.0
令和４年	5.0	5.3	1.7	3.3	5.9	4.5	9.9	4.5	5.4
令和３年	4.9	4.3	2.8	3.3	3.0	3.4	12.5	3.8	5.2

世帯年収



(%)	100万円未満	100～199万円	200～299万円	300～399万円	400～499万円	500～699万円	700～999万円	1000万円以上	わからない
令和７年	8.8	6.0	4.0	4.5	4.1	3.5	2.3	2.4	6.4
令和６年	7.7	4.8	4.3	4.0	3.6	3.9	3.4	2.3	6.1
令和５年	7.0	5.0	4.3	4.2	4.0	4.3	4.2	2.9	8.7
令和４年	8.1	5.3	5.0	4.1	5.4	4.2	3.3	2.3	7.3
令和３年	7.3	6.0	4.3	4.2	4.3	3.7	3.1	2.7	6.9

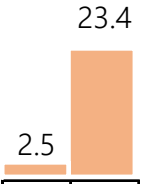
頼れる人の有無



(%)	いる	いない
令和７年	2.7	25.1
令和６年	2.9	21.5
令和５年	3.2	24.2
令和４年	－	－
令和３年	－	－

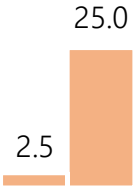
※令和５年調査からの設問

相談相手の有無



(%)	いる	いない
令和７年	2.5	23.4
令和６年	2.7	21.2
令和５年	3.0	23.8
令和４年	3.2	19.5
令和３年	2.9	23.6

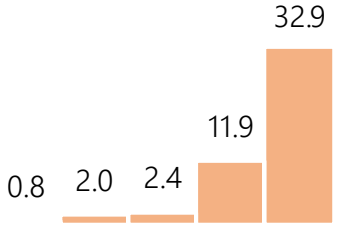
気軽に話せる相手の有無



(%)	いる	いない
令和７年	2.5	25.0
令和６年	2.7	24.5
令和５年	－	－
令和４年	－	－
令和３年	－	－

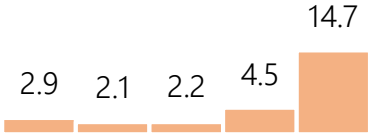
※令和６年調査からの設問

心身の健康状態



(%)	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
令和７年	0.8	2.0	2.4	11.9	32.9
令和６年	1.3	1.4	2.7	11.3	22.0
令和５年	1.1	1.3	2.8	13.1	24.2
令和４年	1.6	2.0	2.7	12.6	21.7
令和３年	1.4	1.5	3.5	12.3	36.9

経済的な暮らし向き



(%)	大変ゆとりがある	ややゆとりがある	普通	やや苦しい	大変苦しい
令和７年	2.9	2.1	2.2	4.5	14.7
令和６年	4.6	2.6	2.4	4.7	12.0
令和５年	4.7	2.6	2.4	5.6	12.7
令和４年	4.2	3.4	2.3	5.3	14.2
令和３年	－	－	－	－	－

※令和４年調査からの設問

2　孤立の状況

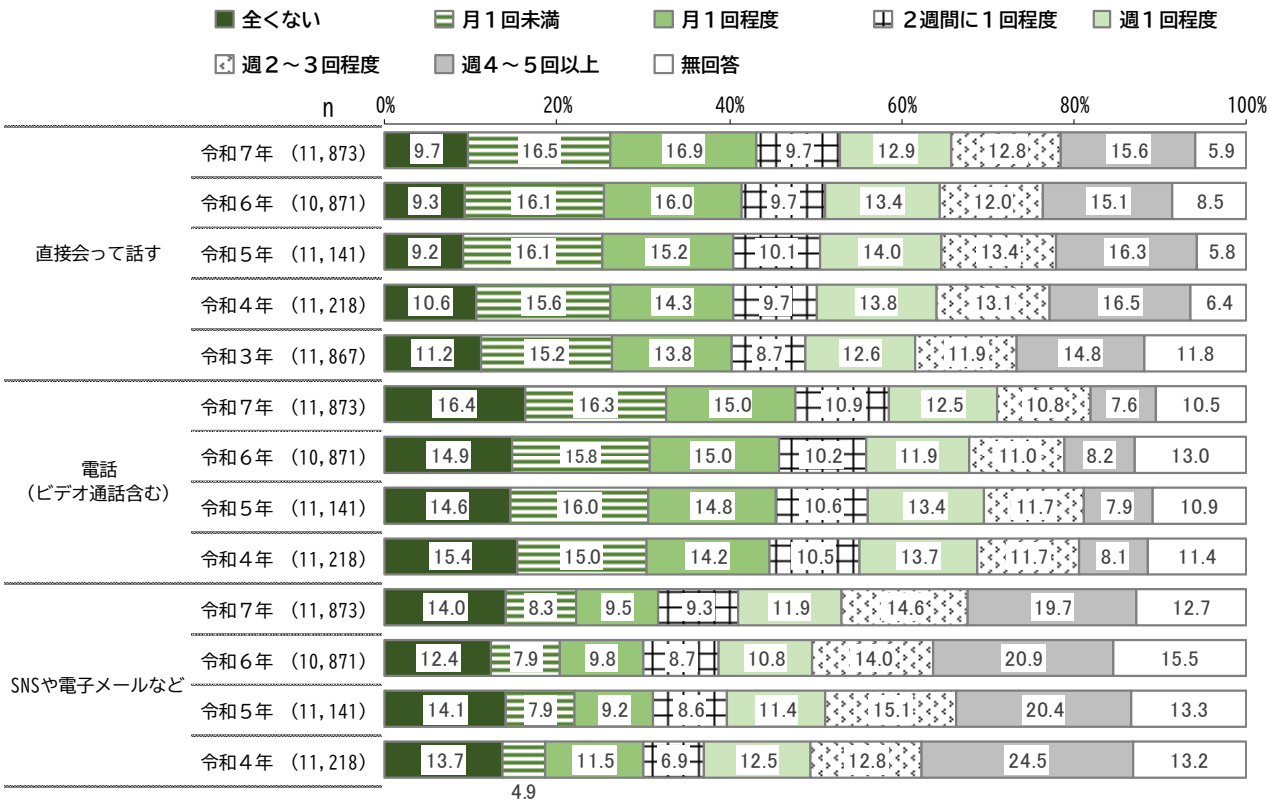
本調査では、社会的交流（家族・友人等との接触状況等）、社会参加、社会的サポート（他者からの支援／他者への手助け）の状況から孤立の状態を把握した。

(1) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合は、「直接会って話す」で9.7%、「電話（ビデオ通話含む）」で16.4%、「SNSや電子メールなど」で14.0%となっている。

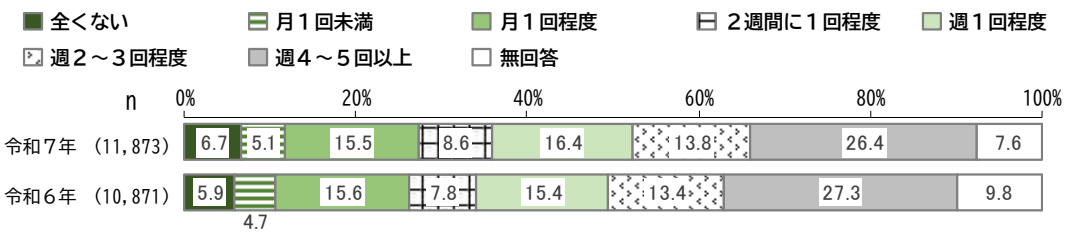
令和６年と比較すると、「電話（ビデオ通話含む）」で、コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合が拡大している。「SNSや電子メールなど」で、コミュニケーション頻度が「全くない」及び「週１回程度」と回答した人の割合が拡大し、「週４～５回以上」と回答した人の割合が縮小している。

【図２－１】同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（令和７年～３年）



（注）「SNS や電子メールなど」は令和５年調査からの設問。令和４年調査では、「SNS」と「電子メール」やショートメール）の頻度を把握していたことから、それぞれの回答を合算し、組み替えている。

【図２－１参考】同居していない家族や友人たちとの非対面型ツールによるコミュニケーション頻度（令和７年、６年）



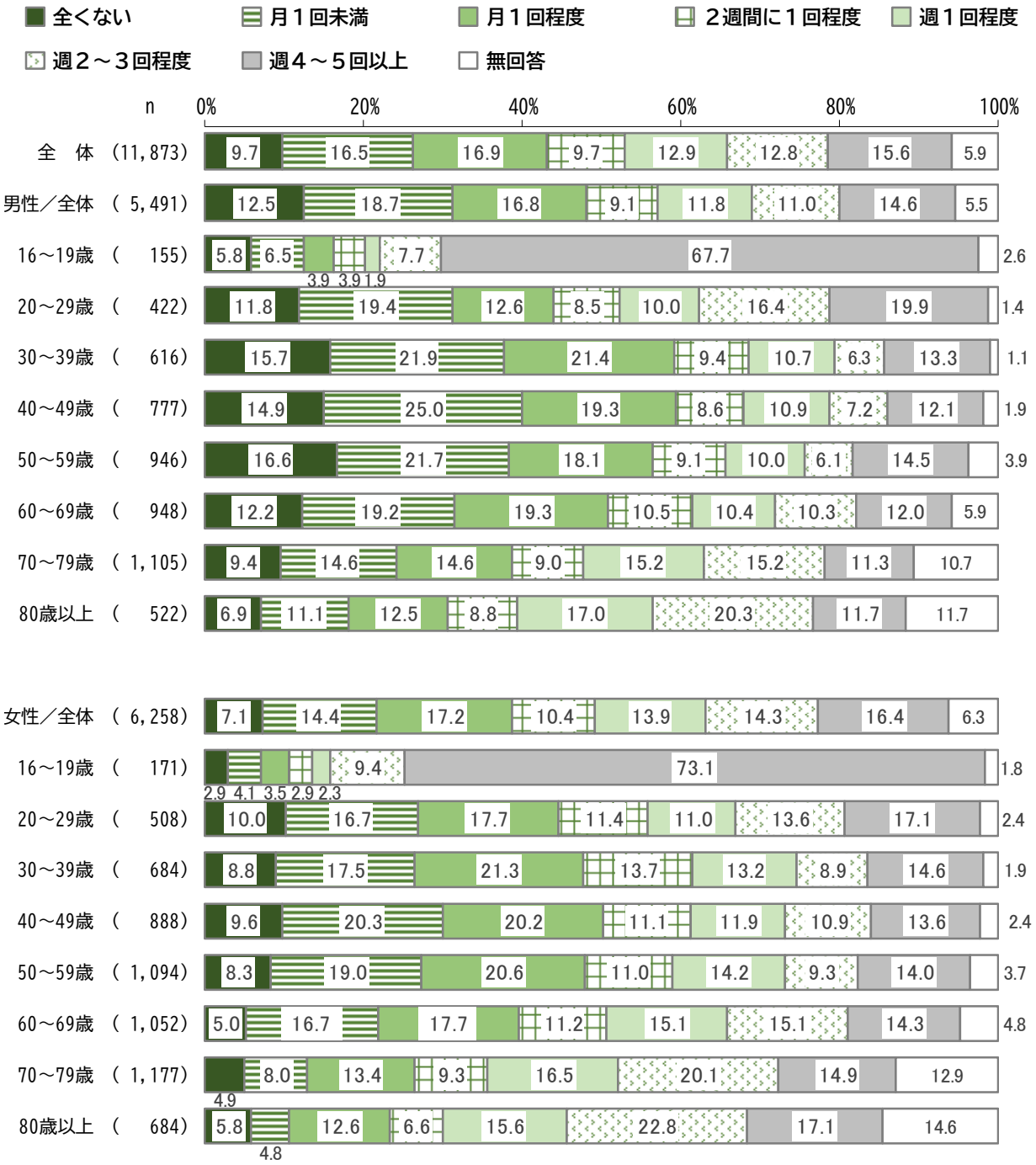
（注）「電話（ビデオ通話含む）」と「SNS や電子メールなど」へのそれぞれの回答を合算し、非対面型ツールの交流頻度として組み替えたもの。

(2) 男女、年齢階級別同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

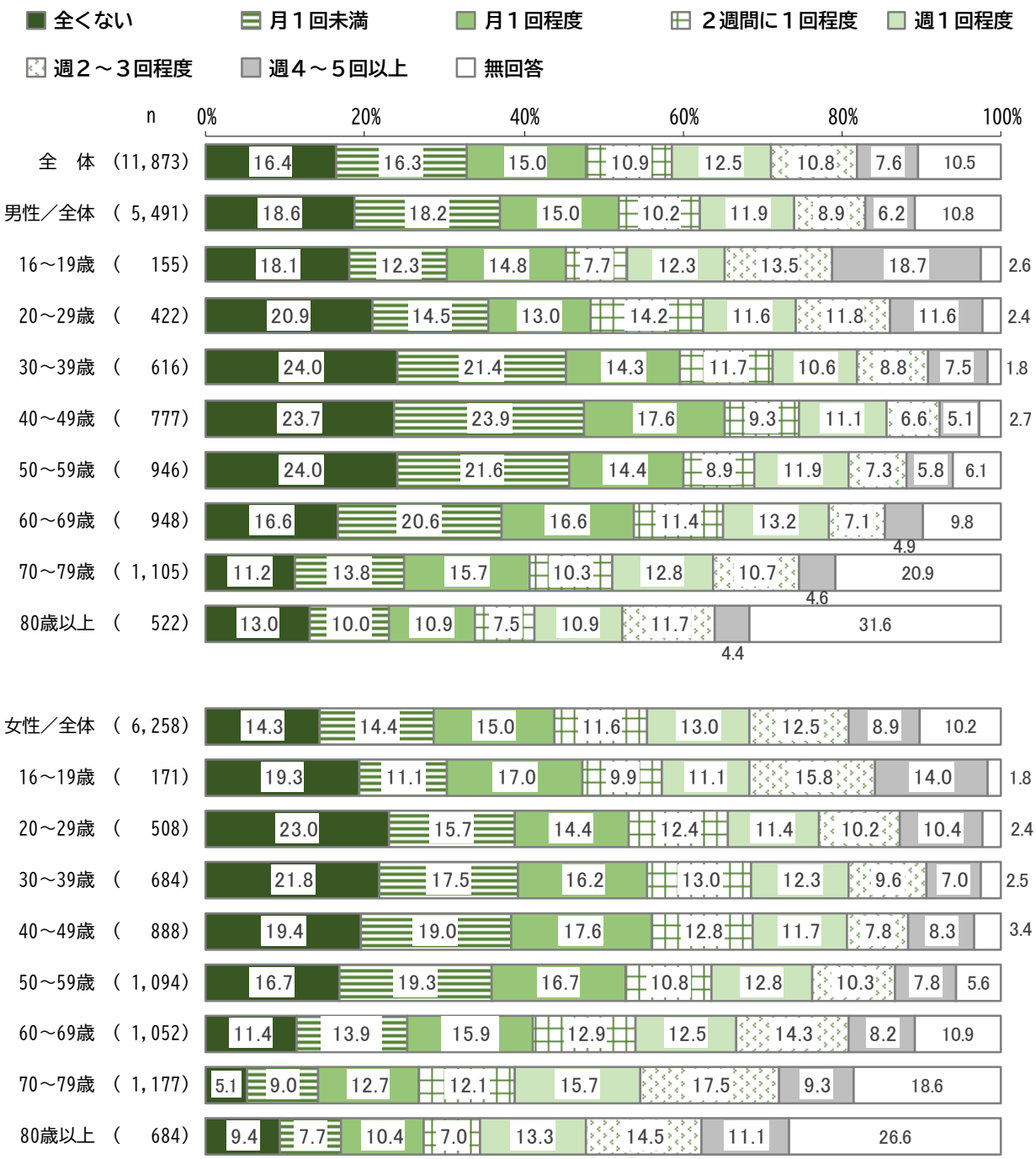
「図２－２」から「図２－４」までは、コミュニケーション手段、男女、年齢階級別の同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度を示している。

コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合をみると、コミュニケーション手段「直接会って話す」では、男性は30歳代及び50歳代、女性は20歳代及び40歳代で、「電話（ビデオ通話含む）」では、男性は30歳代から50歳代、女性は20歳代から50歳代で、「SNSや電子メールなど」では、男女とも70歳代以上で高くなっている。

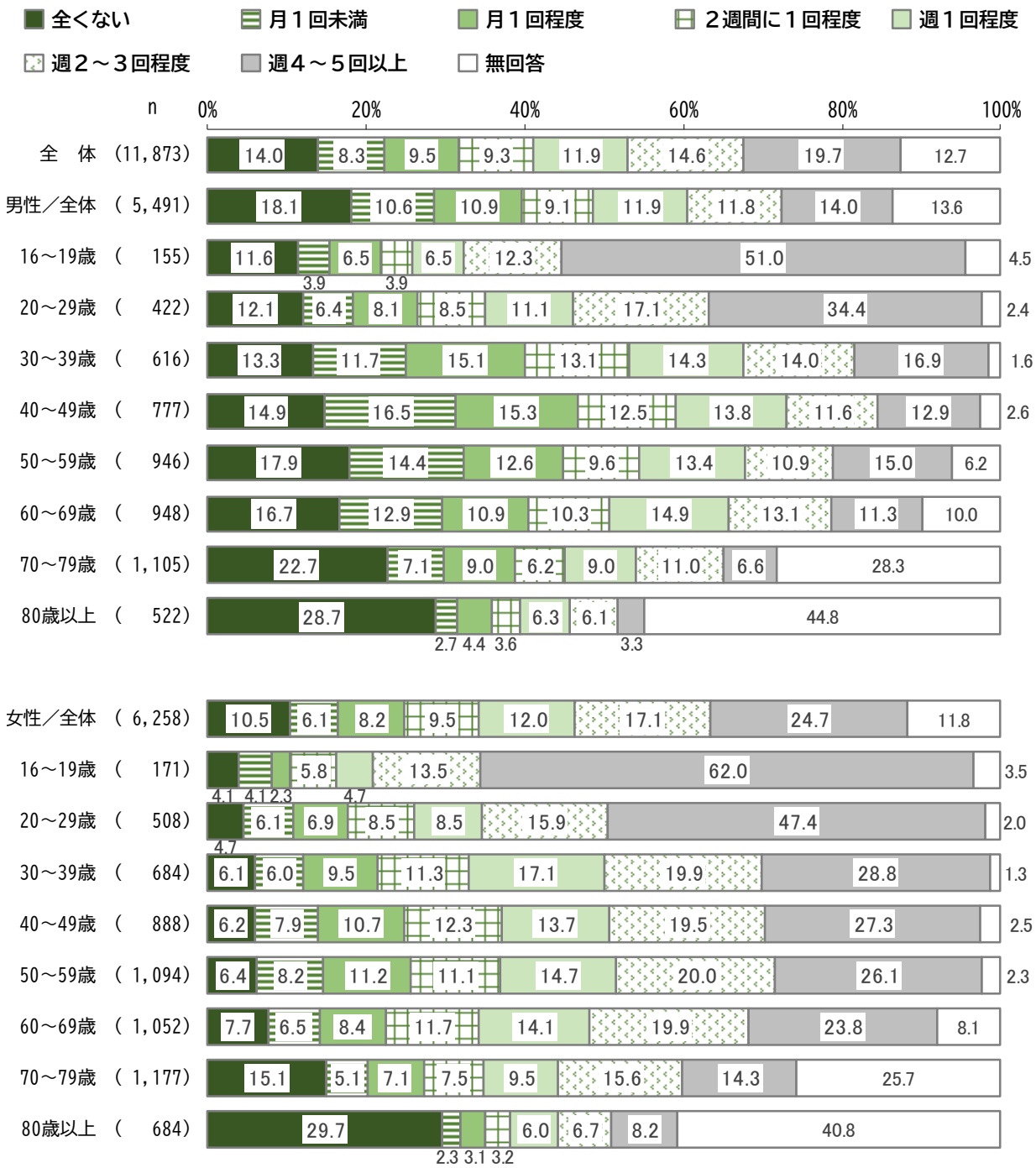
【図２－２】男女、年齢階級別「直接会って話す」頻度



【図２－３】男女、年齢階級別「電話（ビデオ通話含む）する」頻度



【図２－４】男女、年齢階級別「SNSや電子メールなどをする」頻度



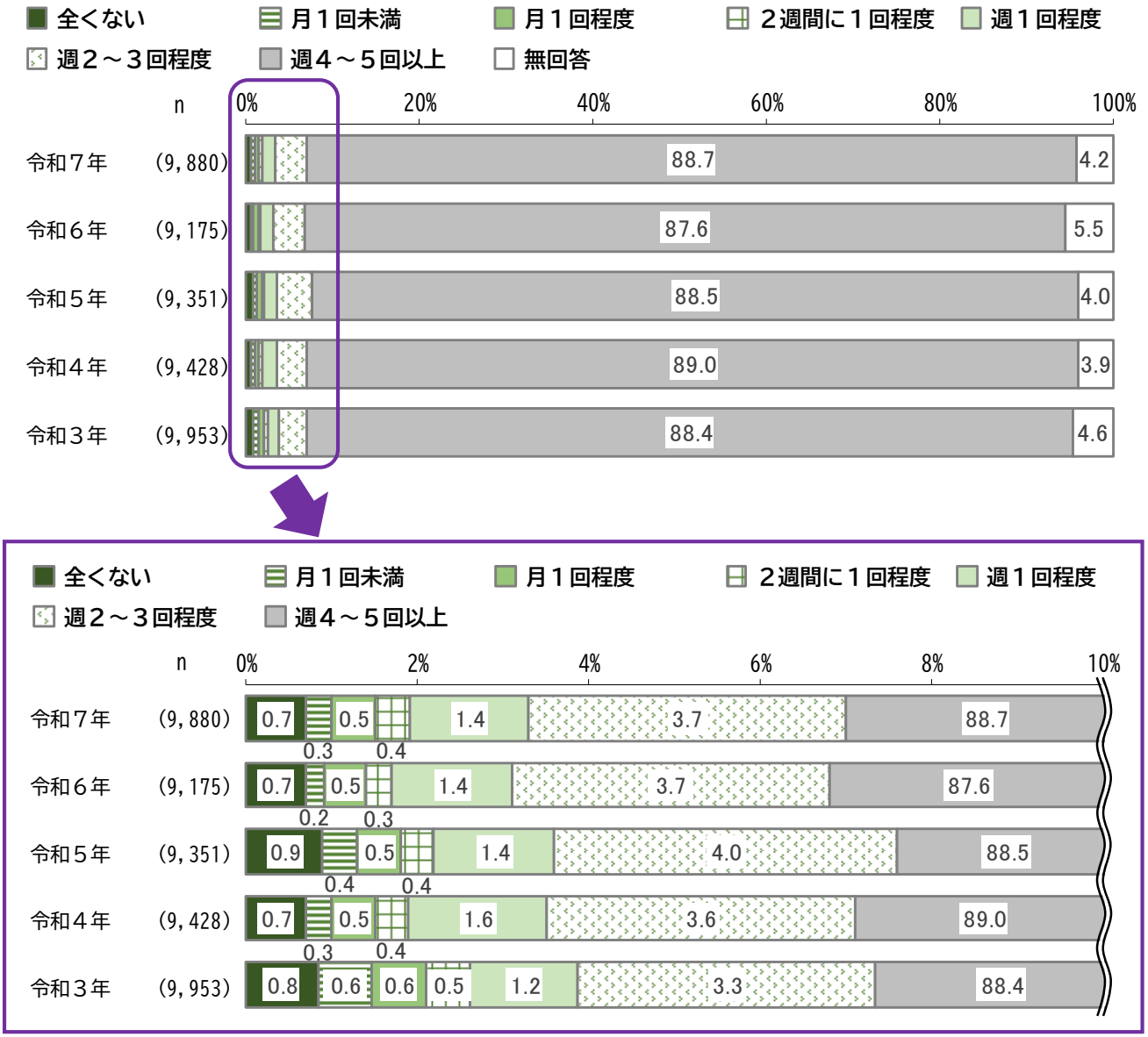
※以下、(3) 及び(4)については、同居人がいると判定した人を集計対象としている（Ｐ12～13参照）。

(3) 同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（社会的交流）

同居している人たちと直接会って話す頻度は、「週４～５回以上」と回答した人の割合が88.7％となっている。

直接会って話す頻度が「全くない」と回答した人の割合は、0.7％となっており、令和３年以降、有意な差はみられない。

【図２－５】同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度
（令和７年～３年）



（集計対象：同居人がいると判定した9,880人（令和７年））

(4) 男女、年齢階級別同居している人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

同居している人たちと直接会って話す頻度が「全くない」と回答した人の割合は、男性が0.8%、女性が0.5%となっている。

【図２－６】男女、年齢階級別同居している人たちとの直接会話による
コミュニケーション頻度

(%)

	n	全くない	月1回未満	月1回程度	2週間に1回程度	週1回程度	週2～3回程度	週4～5回以上	無回答
全　体	9,880	0.7	0.3	0.5	0.4	1.4	3.7	88.7	4.2
男性／全体	4,551	0.8	0.4	0.8	0.5	1.8	4.7	86.4	4.7
16～19歳	151	－	0.7	－	－	0.7	1.3	95.4	2.0
20～29歳	296	1.7	－	0.7	0.3	0.7	4.4	91.6	0.7
30～39歳	513	0.4	0.2	0.4	0.4	1.0	3.5	93.2	1.0
40～49歳	674	0.9	0.3	0.6	0.3	2.2	3.7	91.4	0.6
50～59歳	794	0.1	0.4	1.4	0.5	2.5	5.3	89.0	0.8
60～69歳	794	0.3	0.3	0.8	0.9	2.1	3.9	89.0	2.8
70～79歳	889	1.0	0.6	0.6	0.4	1.9	6.2	78.7	10.6
80歳以上	440	2.3	1.1	1.1	0.5	1.6	6.4	69.8	17.3
女性／全体	5,231	0.5	0.3	0.4	0.3	1.0	2.8	90.8	3.9
16～19歳	164	－	－	－	－	0.6	2.4	97.0	－
20～29歳	394	－	－	0.5	－	0.3	3.0	96.2	－
30～39歳	592	0.7	－	－	0.3	0.8	2.7	94.4	1.0
40～49歳	809	0.1	－	－	0.2	0.6	1.5	96.9	0.6
50～59歳	974	0.3	0.6	0.5	0.2	0.7	1.8	93.9	1.8
60～69歳	904	0.4	0.1	0.1	0.1	1.1	2.0	92.8	3.3
70～79歳	944	0.8	0.4	0.4	0.5	1.2	3.8	82.8	10.0
80歳以上	450	1.8	0.9	1.6	0.7	2.9	6.9	74.0	11.3

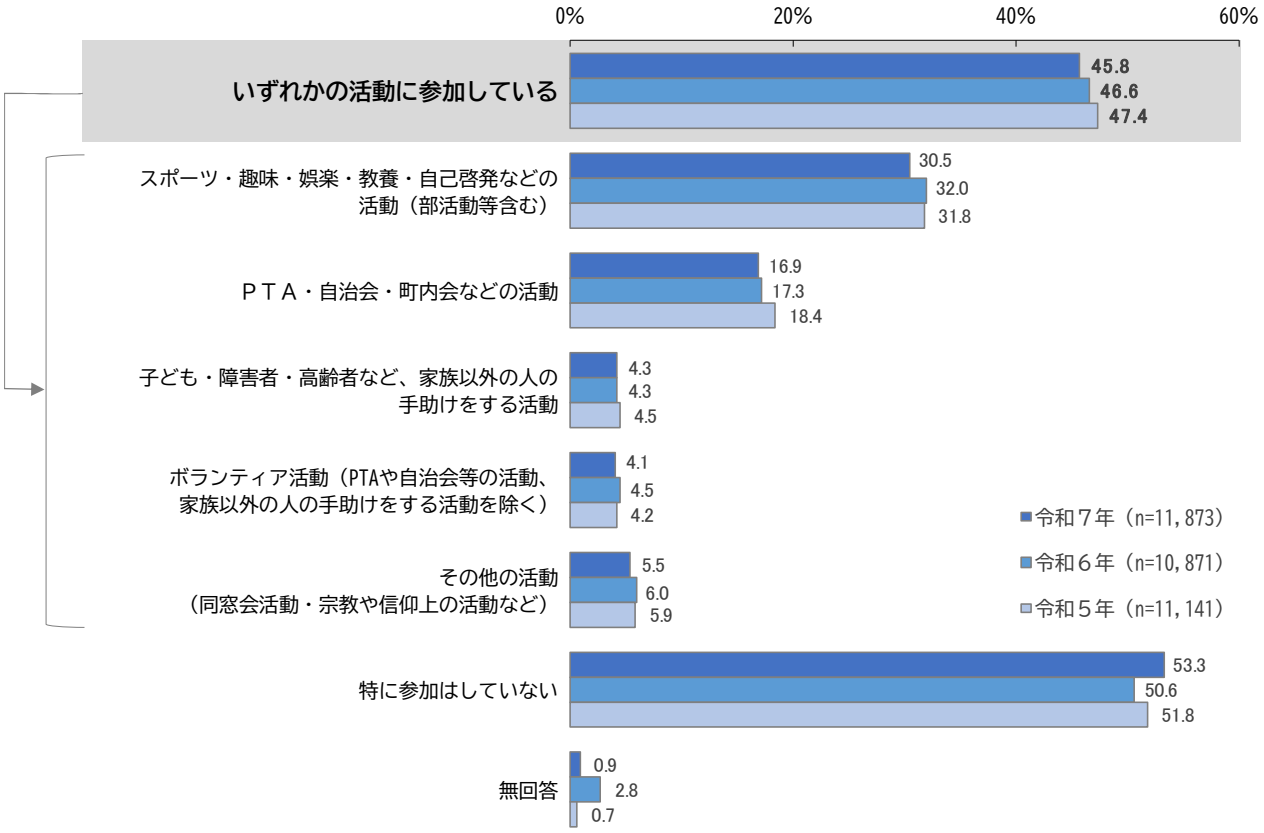
（集計対象：同居人がいると判定した9,880人）

(5) 社会活動への参加状況（社会参加）

社会活動への参加状況をみると、「いずれかの活動に参加している」で45.8%、「特に参加はしていない」で53.3%となっている。

「いずれかの活動に参加している」の割合は、令和６年と比較すると差はみられないが、令和５年と比較すると縮小している。

【図２－７】社会活動への参加状況【複数回答】（令和７年～５年）



（注）回答選択肢「１　ＰＴＡ・自治会・町内会などの活動」から「５　その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(6) 男女、年齢階級別社会活動への参加状況（社会参加）

社会活動への参加状況について、「特に参加はしていない」と回答した割合は、男性が52.8%、女性が53.5%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男女とも20歳代及び30歳代で高くなっている。

【図２－８】男女、年齢階級別社会活動への参加状況【複数回答】

(%)

	n	PTA・自治会・町内会などの活動	子ども・障害者・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動	ボランティア活動（PTA・自治会・町内会などの活動／家族以外の人の手助けをする活動以外）	スポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動（部活動等含む）	その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）	特に参加はしていない	無回答	いずれかの活動に参加している
全　体	11,873	16.9	4.3	4.1	30.5	5.5	53.3	0.9	45.8
男性／全体	5,491	17.2	3.1	4.1	31.8	5.7	52.8	0.8	46.4
16～19歳	155	1.3	2.6	1.3	47.7	1.3	48.4	－	51.6
20～29歳	422	2.6	0.9	2.4	37.0	2.4	58.5	0.2	41.2
30～39歳	616	10.7	2.9	2.1	31.7	2.4	59.7	－	40.3
40～49歳	777	19.2	2.8	2.4	33.1	3.0	52.9	－	47.1
50～59歳	946	18.8	2.9	4.5	28.3	4.5	55.6	0.3	44.1
60～69歳	948	22.9	2.7	4.0	32.7	8.0	47.5	0.8	51.7
70～79歳	1,105	21.7	4.5	6.1	30.2	9.1	48.9	1.5	49.6
80歳以上	522	15.3	4.0	5.9	29.5	8.0	54.0	2.7	43.3
女性／全体	6,258	16.6	5.3	4.1	29.5	5.4	53.5	1.0	45.5
16～19歳	171	3.5	1.2	5.3	45.6	1.8	47.4	0.6	52.0
20～29歳	508	1.8	2.0	2.2	26.2	1.2	69.5	－	30.5
30～39歳	684	13.3	4.2	1.3	19.6	1.8	65.5	0.3	34.2
40～49歳	888	25.1	5.2	2.3	26.0	3.2	52.1	0.1	47.7
50～59歳	1,094	19.4	5.8	3.1	29.0	6.1	53.1	0.4	46.5
60～69歳	1,052	17.5	6.7	6.1	31.9	9.0	49.2	0.2	50.6
70～79歳	1,177	18.0	7.2	7.5	36.4	7.5	44.4	1.7	53.9
80歳以上	684	15.2	3.4	3.5	27.6	5.3	56.0	4.7	39.3

（注）回答選択肢「１　ＰＴＡ・自治会・町内会などの活動」から「５　その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など)」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

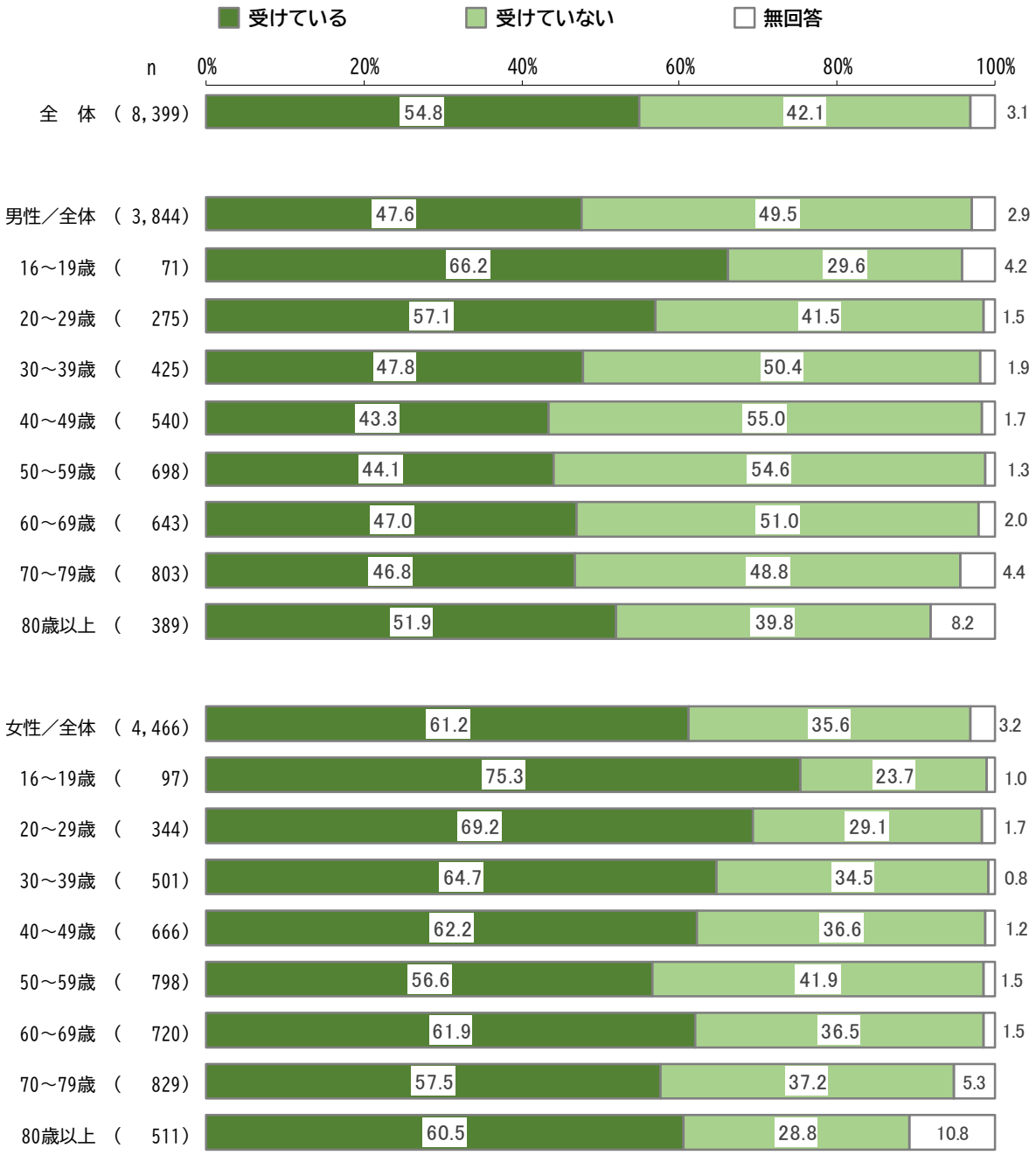
※以下、(7)～(11)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を集計対象としている（Ｐ32参照）。

(7) 男女、年齢階級別不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況（社会的サポート）

日常生活で感じている不安や悩みについて、家族・友人等からの手助けを「受けている」と回答した人の割合は54.8%、「受けていない」は42.1%となっている。

手助けを「受けていない」と回答した人の割合は、男性が49.5%、女性が35.6%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では40歳代及び50歳代で、女性では50歳代で高くなっている。

【図２－９】男女、年齢階級別不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況



（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

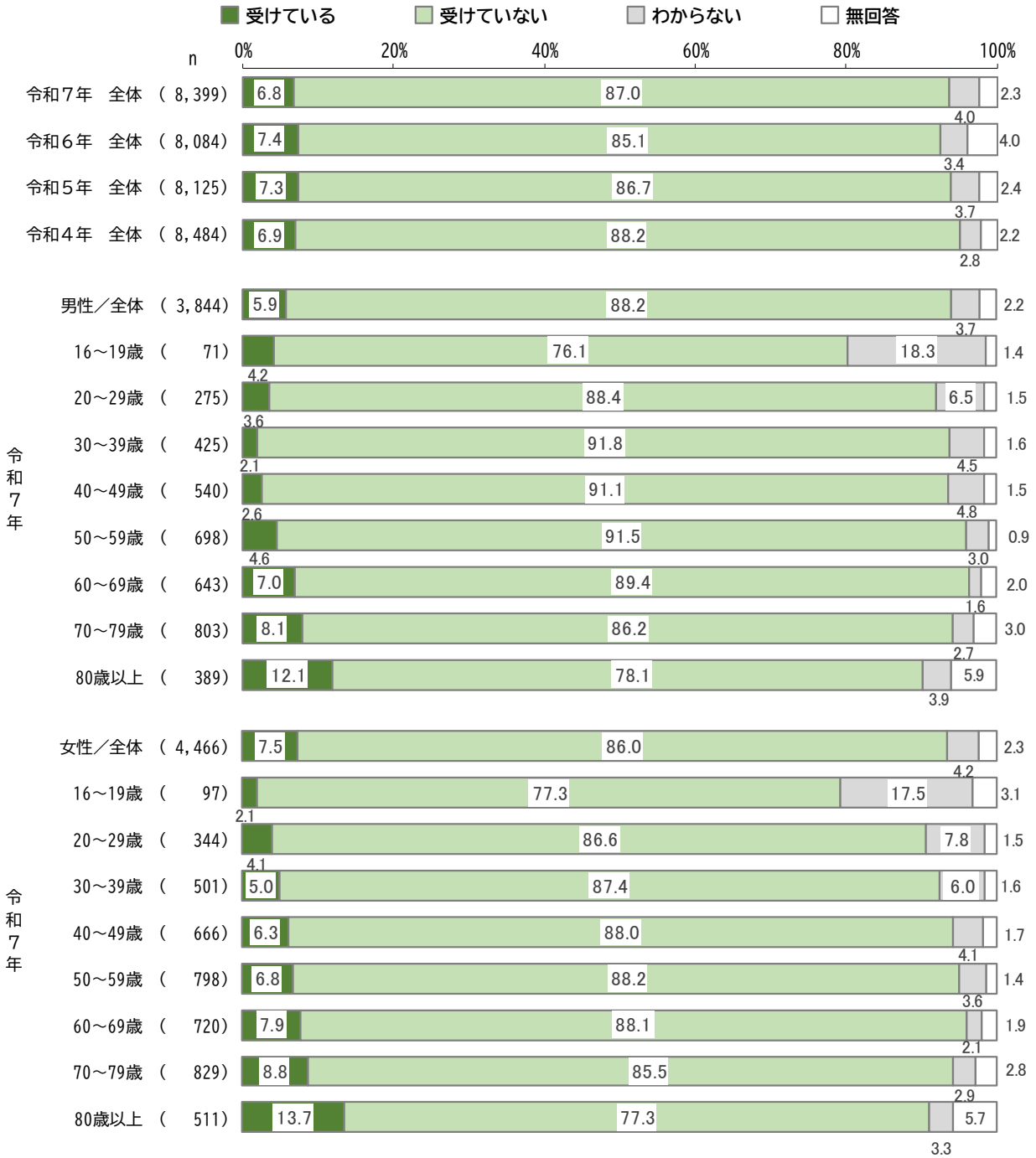
(8) 男女、年齢階級別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体から不安や悩みに対する支援（対価を直接支払うものを除く。）を「受けている」と回答した人の割合は6.8%、「受けていない」は87.0%となっている。

令和６年と比較すると、「受けていない」の割合が拡大している。

支援を「受けていない」と回答した人の割合は、男性が88.2%、女性が86.0%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では30歳代及び50歳代で高く、女性では有意に高いものはない。

【図２－10】男女、年齢階級別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

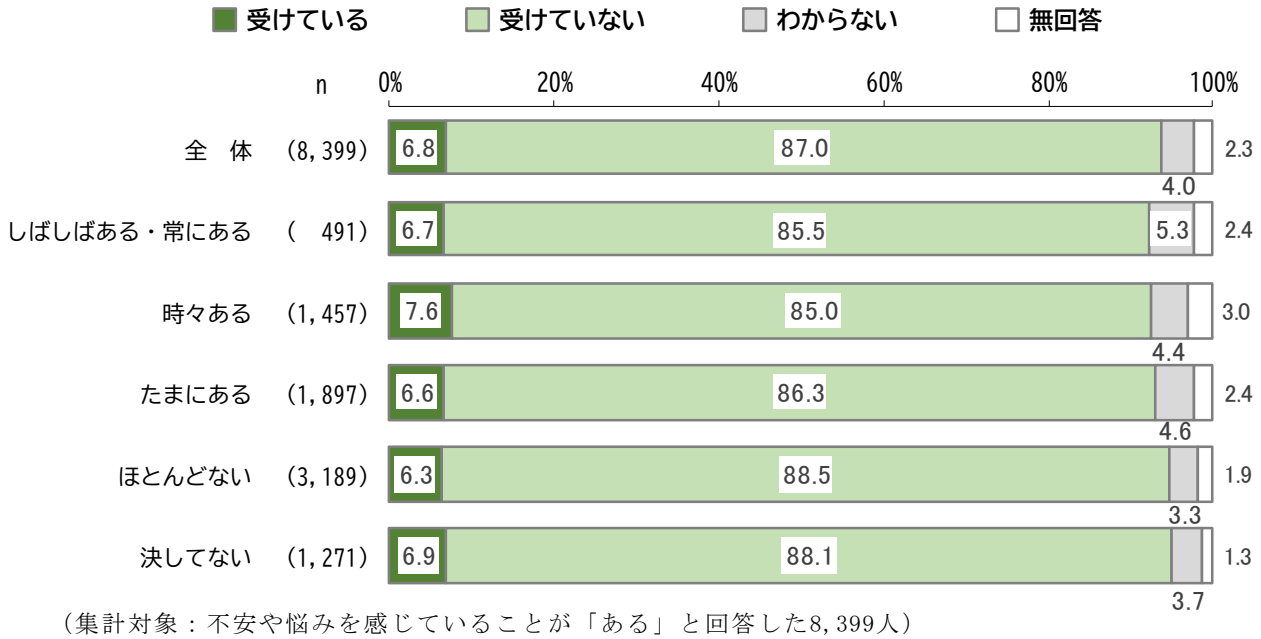


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人（令和７年））

(9) 孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人の割合を孤独感（直接質問）別にみると、孤独感が「ほとんどない」で高くなっている。

【図２－11】孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

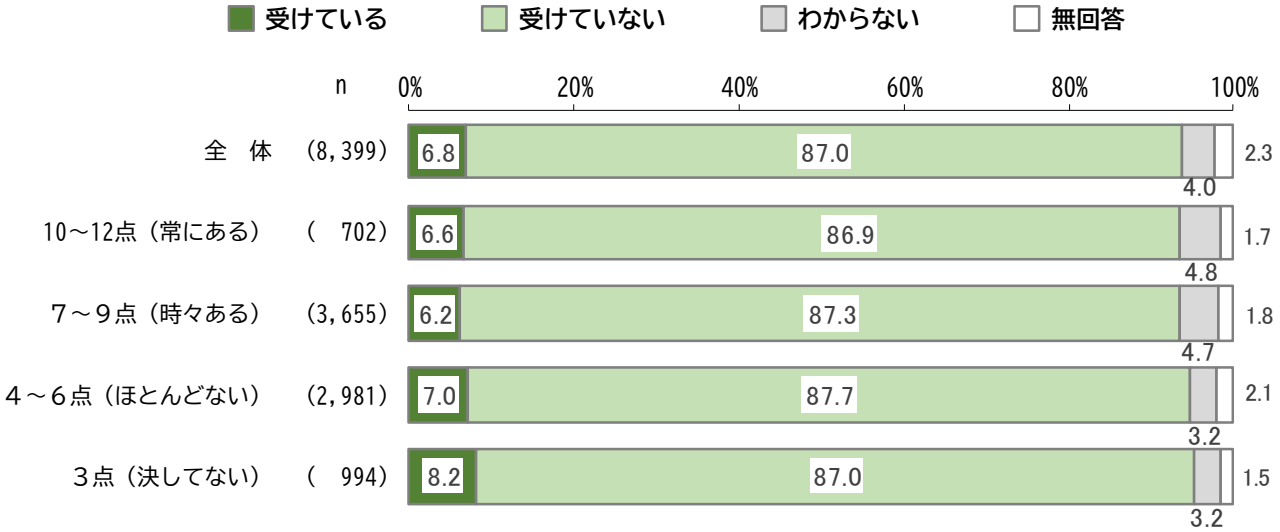


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

(10) 孤独感（間接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人の割合を孤独感（間接質問）別にみると、有意な差はみられない。

【図２－12】孤独感（間接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

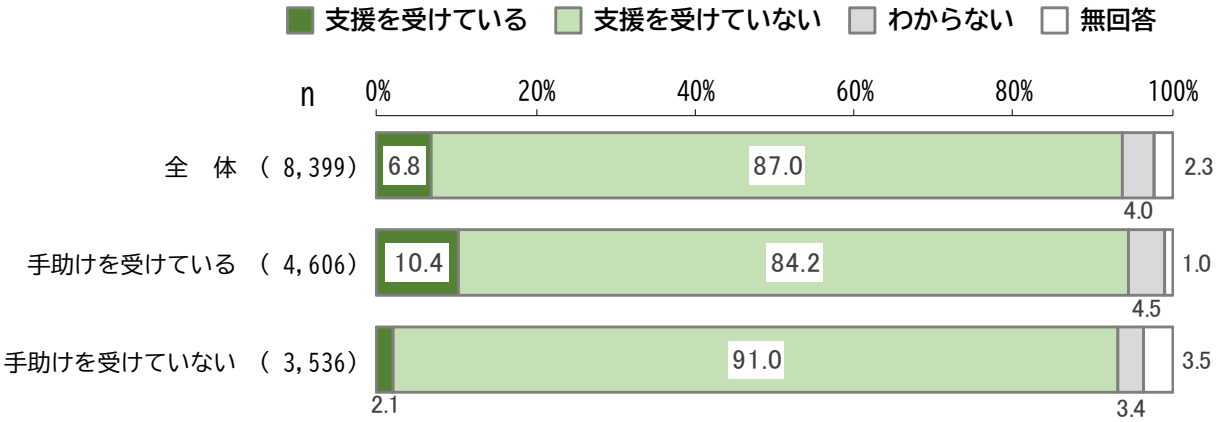


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

(11) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別行政機関・NPO等からの支援の状況（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援の状況を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、支援を「受けている」と回答した人の割合は手助けを「受けている」で10.4%、手助けを「受けていない」では2.1%となっている。

【図２－13】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別
行政機関・NPO等からの支援の状況



（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,399人）

※以下、(12)～(15)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答し、かつ、行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けている」と回答した人を集計対象としている（P59参照）。

(12) 孤独感（直接質問・間接質問）別受けている支援内容（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した人に対し、その支援内容を尋ねたところ、「相談支援（助言や情報をもらう）」と回答した割合が54.2%と最も高く、次いで、「人的な支援（世話や介護を受ける）」（29.0%）などとなっている。

令和６年と比較すると、「経済的な支援（お金をもらう、借りる）」の割合は縮小している。

支援内容を孤独感別にみると、「相談支援（助言や情報をもらう）」と回答した割合に有意な差はみられない。「経済的な支援（お金をもらう、借りる）」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「時々ある」で高くなっている。

【図２－14】孤独感（直接質問・間接質問）別受けている支援内容【複数回答】

(%)

			n	経済的な支援（お金をもらう、借りる）	現物提供等の支援（食べ物や日用品などの生活に必要なものをもらう）	人的な支援（世話や介護を受ける）	相談支援（助言や情報をもらう）	その他	無回答
		令和7年　全体	568	15.5	5.1	29.0	54.2	10.0	10.7
		令和6年　全体	601	21.1	4.2	31.9	51.6	9.7	7.2
		令和5年　全体	590	31.5	4.2	28.0	50.5	8.8	3.9
		令和4年　全体	584	32.9	3.3	29.6	44.2	9.2	2.6
令和7年	直接質問	しばしばある・常にある	33	27.3	3.0	15.2	45.5	12.1	15.2
		時々ある	111	22.5	9.9	31.5	50.5	11.7	7.2
		たまにある	126	16.7	4.0	26.2	54.8	11.1	11.9
		ほとんどない	201	10.4	4.0	33.8	55.2	8.5	12.9
		決してない	88	11.4	4.5	26.1	62.5	8.0	5.7
令和7年	間接質問	10～12点（常にある）	46	32.6	6.5	19.6	45.7	19.6	10.9
		7～9点（時々ある）	227	18.1	6.6	28.2	52.4	9.3	12.3
		4～6点（ほとんどない）	208	11.1	4.3	32.2	56.3	9.1	10.6
		3点（決してない）	82	11.0	2.4	30.5	58.5	9.8	4.9

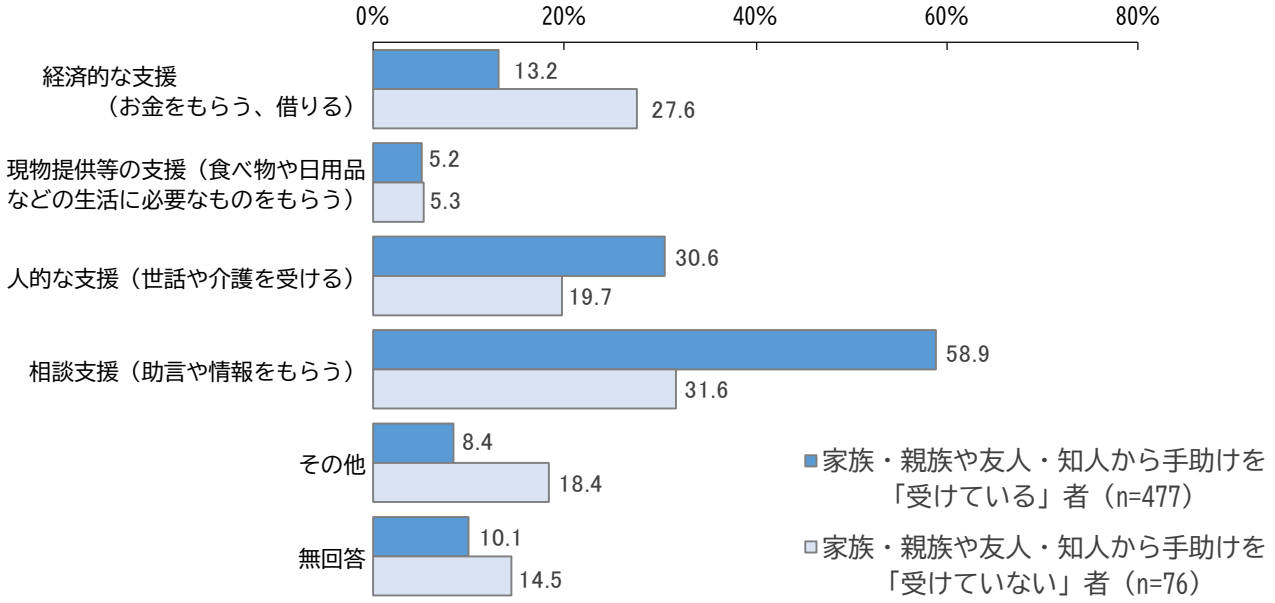
（集計対象：行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した568人（令和７年））

（注）直接質問の「しばしばある・常にある」、間接質問の「10～12点（常にある）」については、回答者数が些少のため、参考値。

（13）不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援内容（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援内容を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、「相談支援（助言や情報をもらう）」と回答した割合は手助けを「受けている」で58.9％、「受けていない」で31.6％となっている。一方、「経済的な支援（お金をもらう、借りる）」と回答した割合は、手助けを「受けている」で13.2％、「受けていない」で27.6％となっている。

【図２－15】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援内容【複数回答】



（集計対象：行政機関や NPO 等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した568人）

(14) 孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けている人の支援者（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した人に対し、その支援者を尋ねたところ、「行政機関（国や自治体）」と回答した割合が52.1％と最も高く、次いで、「社会福祉協議会」（24.6％）などとなっている。

令和６年と比較すると、支援者の回答割合に有意な差はみられない。

支援者を孤独感別にみると、「自治会・町内会」と回答した割合は、間接質問による孤独感スコアが「３点（決してない）」で高くなっている。

【図２－16】孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けている人の支援者【複数回答】

（%）

			n	行政機関（国や自治体）	社会福祉協議会	NPO等の民間団体・ボランティア団体	自治会・町内会	その他	無回答
		令和７年　全体	568	52.1	24.6	9.3	4.6	21.1	6.7
		令和６年　全体	601	54.6	27.0	9.2	4.3	16.6	5.0
		令和５年　全体	590	54.4	25.4	8.8	4.2	12.7	12.5
		令和４年　全体	584	50.7	27.4	8.4	5.1	12.2	13.4
令和７年	直接質問	しばしばある・常にある	33	60.6	15.2	9.1	6.1	21.2	9.1
		時々ある	111	44.1	27.0	6.3	4.5	21.6	9.0
		たまにある	126	58.7	28.6	8.7	4.8	20.6	6.3
		ほとんどない	201	52.2	21.4	12.4	3.0	20.9	7.0
		決してない	88	50.0	26.1	8.0	8.0	22.7	2.3
令和７年	間接質問	10～12点（常にある）	46	67.4	19.6	8.7	2.2	15.2	6.5
		７～９点（時々ある）	227	50.2	24.2	7.9	3.5	22.9	9.3
		４～６点（ほとんどない）	208	52.9	23.6	12.0	4.3	22.6	5.3
		３点（決してない）	82	50.0	31.7	6.1	9.8	15.9	1.2

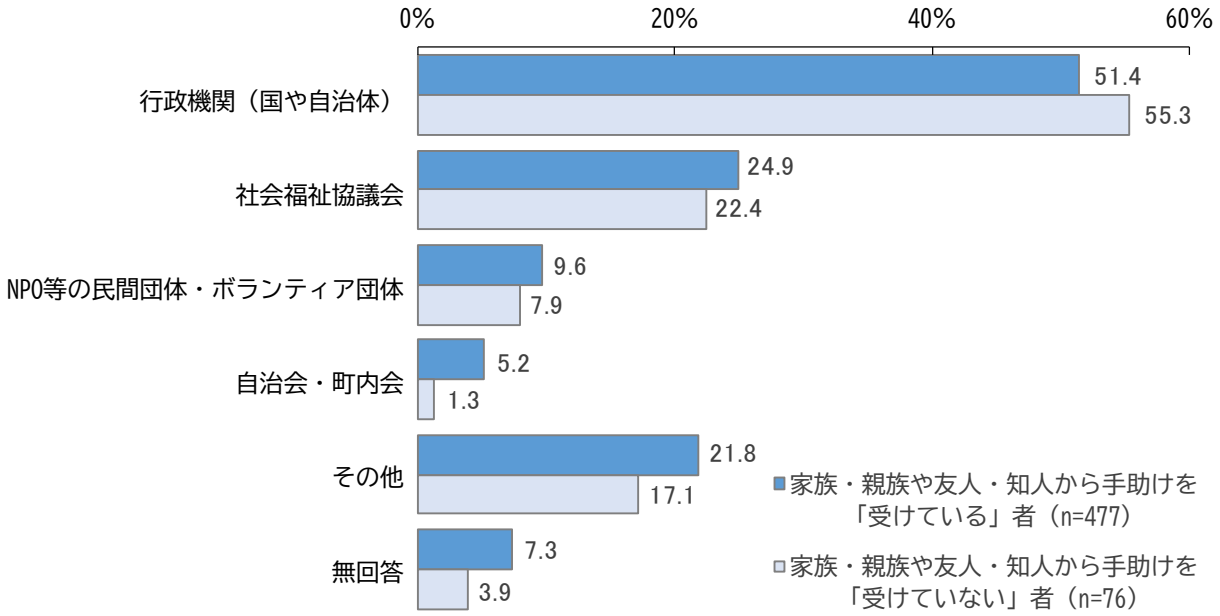
（集計対象：行政機関や NPO 等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した568人（令和７年））

（注）直接質問の「しばしばある・常にある」、間接質問の「10～12 点（常にある）」については、回答者数が些少のため、参考値。

(15) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けている人の支援者（社会的サポート）

支援者を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、手助けを「受けている」と回答した人と「受けていない」と回答した人とで、有意な差はみられない。

【図２－17】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けている人の支援者【複数回答】



（集計対象：行政機関・NPO 等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した568人）

※以下、(16)及び(17)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答し、かつ、行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けていない」と回答した人を集計対象としている（P59参照）。

(16) 孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けていない理由（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人に対し、その理由を尋ねたところ、「支援が必要ではないため」と回答した割合が63.1%と最も高く、次いで、「どのような支援があるのか知らないため」(27.7%)、「支援の受け方がわからないため」(17.4%) などとなっている。

令和６年と比較すると、「どのような支援があるのか知らないため」と回答した割合は拡大し、「支援が必要だが、我慢できる程度であるため」、「支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため」、「支援を受けると相手に負担をかけるため」及び「支援を受けても状況は変わらないと思うため」と回答した割合は縮小している。

支援を受けていない理由を孤独感別にみると、「支援が必要ではないため」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「決してない」及び「ほとんどない」で、間接質問による孤独感スコアが「３点（決してない）」及び「４～６点（ほとんどない）」で高くなっている。一方で、「どのような支援があるのか知らないため」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」で、間接質問による孤独感スコアが「10～12点（常にある）」及び「７～９点（時々ある）」で高くなっている。

なお、「支援が必要ではないため」と回答しなかった者についてみると、「どのような支援があるのか知らないため」が54.5%と最も高く、次いで、「支援の受け方がわからないため」(35.8%)、「支援が必要だが、我慢できる程度であるため」(29.2%) などとなっている。

【図２－18】孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けていない理由【複数回答】

(%)

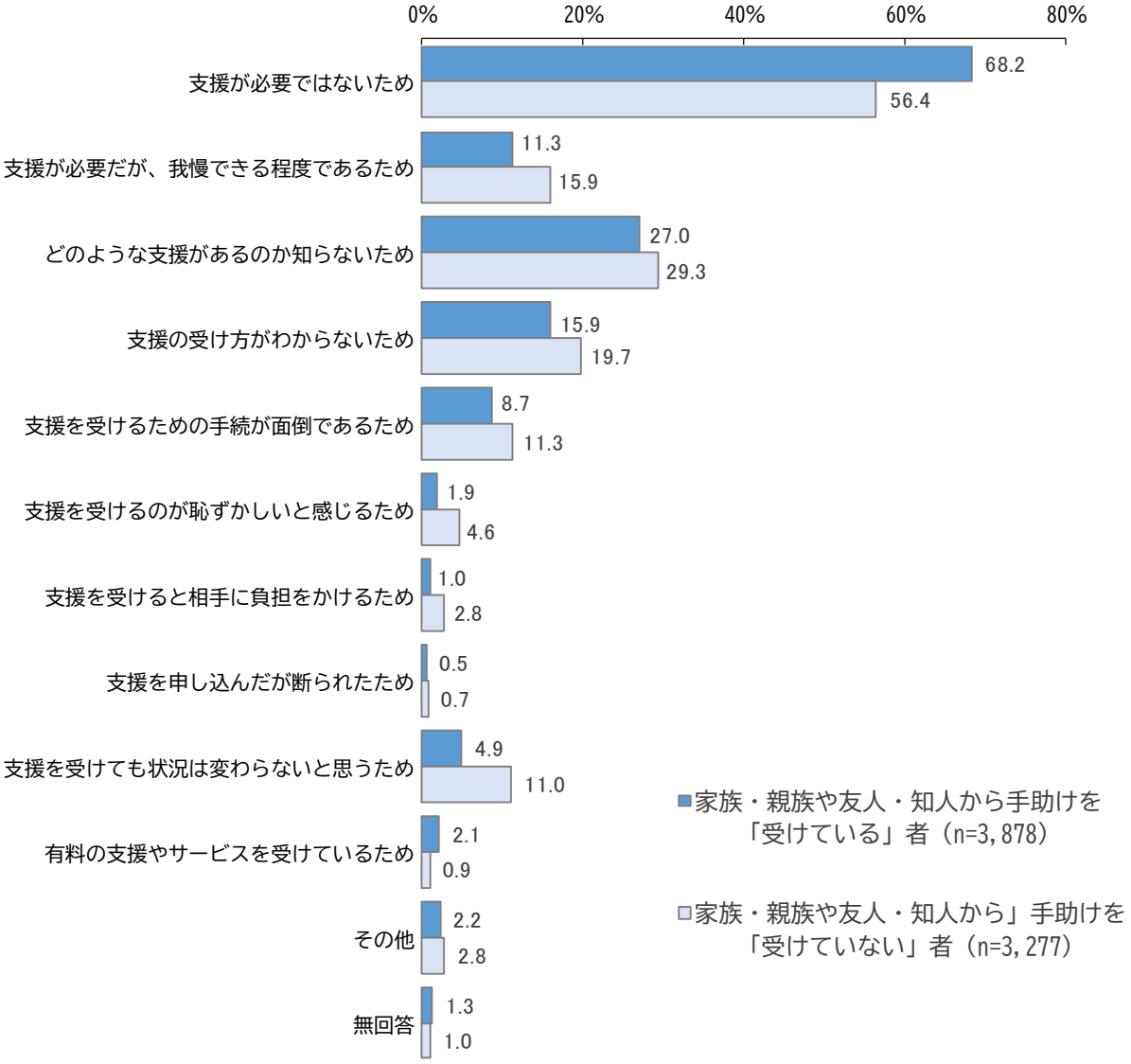
		n	支援が必要ではないため	支援が必要だが、我慢できる程度であるため	どのような支援があるのか知らないため	支援の受け方がわからないため	支援を受けるための手続が面倒であるため	支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため	支援を受けると相手に負担をかけるため	支援を申し込んだが断られたため	支援を受けても状況は変わらないと思うため	有料の支援やサービスを受けているため	その他	無回答
令和7年 全体		7,305	63.1	13.2	27.7	17.4	9.7	3.1	1.7	0.6	7.5	1.6	2.4	1.3
令和6年 全体		6,883	62.6	15.2	19.7	18.4	10.3	3.9	2.2	0.8	8.7	1.4	2.8	2.9
令和5年 全体		7,043	63.7	15.8	－	17.2	9.6	3.5	2.4	1.1	12.6	－	3.0	1.5
令和4年 全体		7,482	65.2	18.9	－	17.7	10.0	4.4	2.7	0.9	－	－	3.7	2.0
令和7年	直接質問 しばしばある・常にある	420	27.1	14.8	46.9	36.4	21.7	11.7	8.3	2.1	28.8	3.1	5.7	0.7
	直接質問 時々ある	1,238	47.7	15.7	38.2	25.5	15.9	5.9	3.3	0.5	11.6	1.4	2.9	1.4
	直接質問 たまにある	1,638	59.3	15.6	32.4	20.8	11.3	3.5	2.0	1.0	8.2	2.0	1.8	1.2
	直接質問 ほとんどない	2,822	71.9	12.0	22.1	12.3	6.5	1.2	0.5	0.2	4.0	1.6	1.9	1.3
	直接質問 決してない	1,120	77.3	9.3	17.1	9.7	4.6	0.8	0.4	0.5	2.9	0.9	2.7	1.3
令和7年	間接質問 10～12点（常にある）	610	31.0	13.4	46.4	35.2	21.8	11.0	7.2	1.3	24.3	2.1	5.6	0.5
	間接質問 7～9点（時々ある）	3,192	57.2	14.9	33.8	21.0	11.9	3.6	1.9	0.7	8.7	1.8	1.9	1.2
	間接質問 4～6点（ほとんどない）	2,613	73.1	11.7	19.9	11.9	6.3	1.3	0.6	0.2	4.0	1.5	2.1	1.5
	間接質問 3点（決してない）	865	77.9	11.2	16.0	8.3	3.6	0.9	0.6	0.8	2.3	0.9	2.8	1.5
令和7年「支援が必要ではないため」と回答しなかった者		2,698		29.2	54.5	35.8	19.3	6.7	3.9	1.3	16.5	3.9	5.2	3.6

（集計対象：行政機関・NPO 等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した7,305人（令和７年））

(17) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けていない理由（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を受けていない理由を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、「支援が必要ではないため」及び「有料の支援やサービスを受けているため」と回答した割合は手助けを「受けている」と回答した人で高くなっている。一方、「支援を申し込んだが断られたため」を除く他の理由では、手助けを「受けていない」と回答した人で高くなっている。

【図２－19】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けていない理由【複数回答】



（集計対象：行政機関・NPO 等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した7,305人）

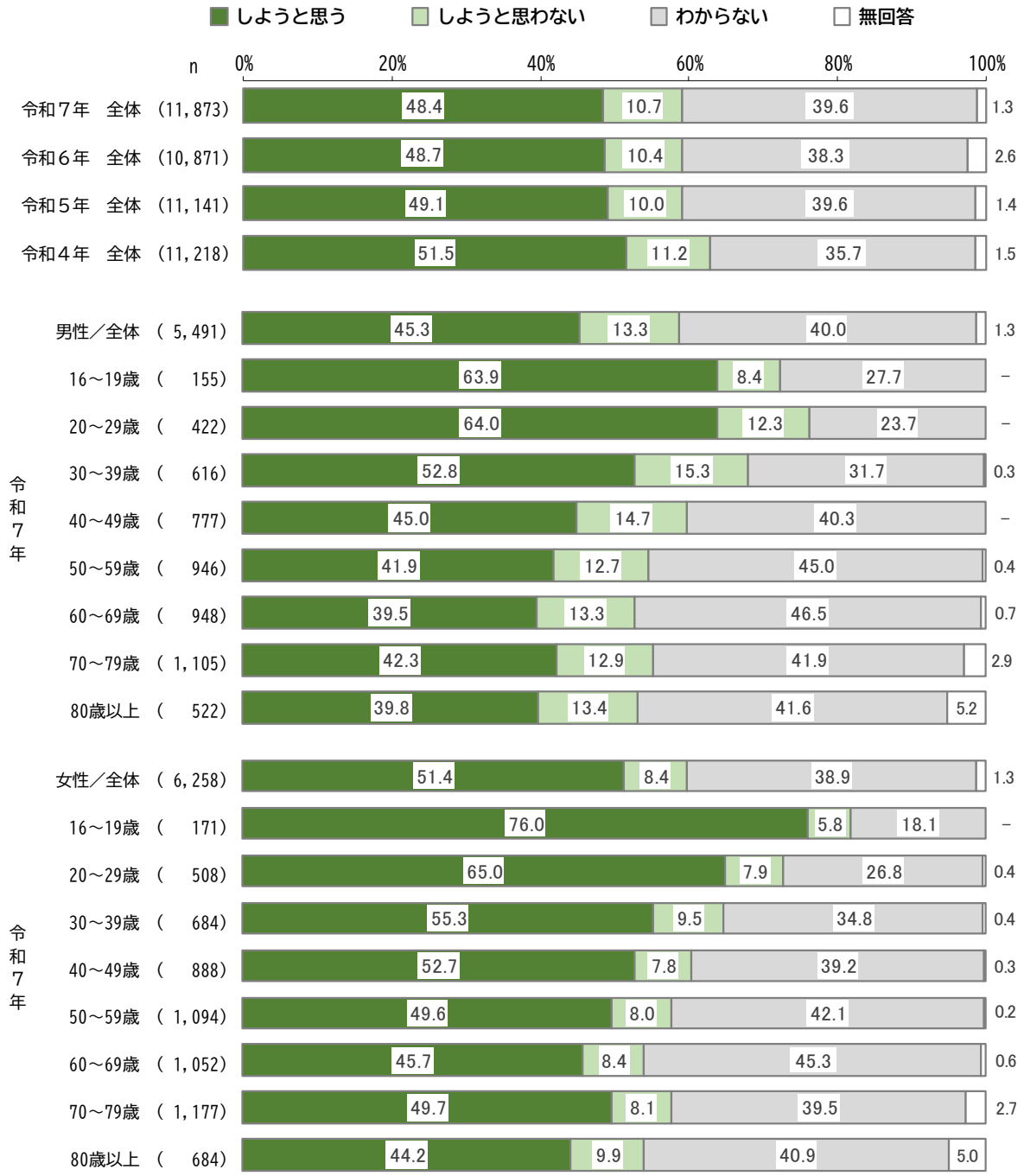
(18) 男女、年齢階級別他者へのサポート意識（社会的サポート）

他者への手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は48.4%、「しようと思わない」は10.7%、「わからない」は39.6%となっている。

手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は、令和６年と比較すると差はみられないが、令和４年と比較すると縮小している。

手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は、男性が45.3%、女性が51.4%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では16～19歳、20歳代及び30歳代で、女性では16～19歳及び20歳代で高くなっている。

【図２－20】男女、年齢階級別他者へのサポート意識（令和７年～４年）



孤立に関する指標（研究会における試案）

孤独・孤立の実態把握に関する研究会では、前年度に引き続き、孤立に関する指標について検討を行った。本調査で把握している孤立に関する事項及び先行研究における孤立の類型及び操作的定義を踏まえ、社会的交流及び社会的サポート（受領）からみた孤立について、指標化を検討した。

ア　社会的交流：家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた孤立

本調査では、社会的交流に関して、家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（問15）を把握している。同居していない家族や友人たちとは手段別（３種）のコミュニケーション頻度、同居している人たちとは直接会って話す頻度について尋ねていることから、これらを合算した総合的なコミュニケーション頻度を求め、それが一定以下となっている者を、孤立状態にある可能性が高いと判定するものである。

具体的な算出手順は以下のとおり。

(ｱ) 合計スコアの算出

１か月の平均が4.3週（365日÷12か月÷7日）となることから、先行研究[4]に倣い週１回＝4.3回とし、これを基準として、コミュニケーション頻度別の換算ウェイトを次のとおり定めた。

頻度	換算ｳｪｲﾄ	備考
全くない	0	
月1回未満	0.5	
月1回程度	1.0	
2週間に1回程度	2.2	2週に1回→週0.5回、0.5×4.3
週1回程度	4.3	365日÷12か月÷7日＝4.3
週2～3回程度	10.8	週2～3回→週2.5回、2.5×4.3
週4～5回以上	19.4	週4～5回→週4.5回、4.5×4.3

同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段の問15（1）①直接会って話す、②電話及び③SNSや電子メールなど並びに同居している人たちと直接会って話す頻度（同居人がいる場合）（問15（2））のそれぞれについて、「全くない」を0点、「月１回未満」を0.5点、「月１回程度」を１点、「２週間に１回程度」を2.2点、「週に１回程度」を4.3点、「週２～３回程度」を10.8点、「週４～５回以上」を19.4点としてスコア化し、合計した。

---

[4] 斉藤雅茂，近藤克則，他：健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討：10年間のAGESコホートより，日本公衆衛生雑誌．62(3)：95-105，2015.
孤立指標と健康との関連については、以下の論文も参考とした。
Saito M, Aida J, et al. : Cross-national comparison of social isolation and all-cause mortality among older adults: A 10-year follow-up study in England and Japan. Geriatrics and Gerontology International, 21(2):209-214. 2021.

合計スコア ＝ 問15（1）①（直接会って話す）のスコア（換算ウェイト）
＋ 問15（1）②（電話）のスコア
＋ 問15（1）③（SNSや電子メールなど）のスコア
＋ 問15（2）のスコア

※ 問15（2）は同居している人がいる場合のみ。問15（1）①～③、問15（2）のいずれかに回答がある場合は合計スコアを算出するが、問15（1）①～③、問15（2）の全てが無回答の場合は算出対象外とした。

(ｲ) 総合的なコミュニケーション頻度への換算

スコア合計値を基に、以下のとおり総合的なコミュニケーション頻度に換算し、家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた孤立について検討した。先行研究における社会的孤立の操作的定義や本調査における質問内容などを踏まえ、交流頻度が「週に１回未満」となっている者（「２週間に１回程度」、「月１回程度」及び「月１回未満」のいずれかに該当する者）を、孤立状態にある可能性が高いと考えられる者とした（注）。

頻度	スコア合計値		備考
月1回未満	0以上	1未満	「全くない」を含む
月1回程度	1以上	2未満	月1回程度＝2未満
2週間に1回程度	2以上	4.3未満	
週1～2回未満	4.3以上	8.6未満	週1＝4.3
週2～3回未満	8.6以上	12.9未満	週2＝4.3×2
週3～4回未満	12.9以上	17.2未満	週3＝4.3×3
週4～6回未満	17.2以上	25.8未満	週4＝4.3×4
1日1回程度（週6～9回未満）	25.8以上	38.7未満	週6＝4.3×6
毎日頻繁（週9回以上）	38.7以上		週9＝4.3×9

注）先行研究[5]では、「同居者以外との対面・非対面交流をあわせて週に1回未満という状態までがその後の要介護状態や認知症と関連し、月1回未満になると早期死亡とも密接に関連する交流の乏しさであることから、これらが社会的孤立の妥当な操作的定義であることが示唆された。」としている。

[5] 先述の脚注4と同じ

【家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた算出結果】

総合的なコミュニケーション頻度が「週に１回未満」となる者の割合は6.7%となっている。なお、参考までに、「週１回程度」以下となる者の割合をみると9.9%となっている。

（上段:実数、下段:%）

全体	毎日頻繁（週に９回以上）	１日１回程度（週に６～９回未満）	週４～６回未満	週３～４回未満	週２～３回未満	週１～２回未満（週１回程度）	２週間に１回程度	月１回程度	月１回未満（全くないを含む）	週に１回未満	【参考】週１回程度以下
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8+9+10	7+8+9+10
11,873	3,694	2,183	4,075	274	398	387	280	265	247	792	1,179
100.0	31.1	18.4	34.3	2.3	3.4	3.3	2.4	2.2	2.1	6.7	9.9

参考:同居している人たちと直接会って話す頻度を除いた場合

11,873	1,397	1,327	1,840	773	1,157	1,515	1,633	1,132	933	3,698	5,213
100.0	11.8	11.2	15.5	6.5	9.7	12.8	13.8	9.5	7.9	31.1	43.9

参考：

先行研究では、同居していない者との接触頻度を用いる事例が多い。これに倣い、同居している人たちと直接会って話す頻度を除いた場合の合計スコアを算出し（注）、前記(ｲ)のとおり換算すると、コミュニケーション頻度が「週に１回未満」となる者の割合は31.1%、「週１回程度」以下となる者の割合は43.9%となる。

ただし、先行研究では交流相手に「近所の人」や「職場の人」などを含めるケースもあるのに対し、本調査では、交流相手を「家族や友人たち」としている点に留意が必要である。

注）この場合の合計スコアの算出式は以下のとおり。

合計スコア　＝ 問15（1）①（直接会って話す）のスコア
＋ 問15（1）②（電話）のスコア
＋ 問15（1）③（SNSや電子メールなど）のスコア

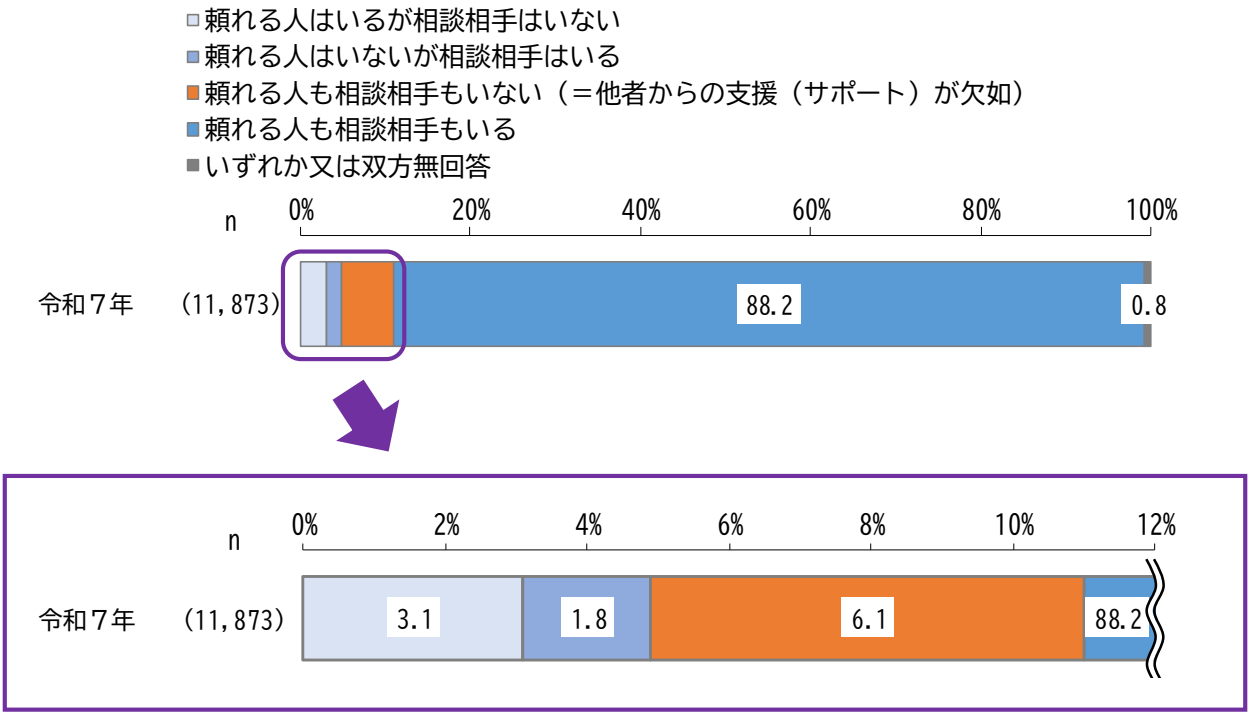
イ　社会的サポート（受領）：困った時に頼れる人の有無及び相談相手の有無からみた孤立

本調査では、孤独・孤立に関する事項の関連事項として、「困った時に頼れる人の有無（問18）」や「不安や悩みの相談相手の有無（問19）」を把握している。これらは他者からの支援（サポート）の受領状況を示しており、困った時に頼れる人及び相談相手の双方を持たない者を、孤立状態にある可能性が高いと判定するものである。

困った時に頼れる人の有無及び不安や悩みの相談相手の有無を以下のとおり組み合わせて集計し、「頼れる人も相談相手もいない」に分類される者を、孤立状態にある可能性が高いと考えられる者とした。

【困った時に頼れる人の有無×不安や悩みの相談相手の有無に関する集計結果】

「頼れる人も相談相手もいない」に該当した人は725人で、本調査への回答者（11,873人）に占める割合は、6.1%となっている。



孤立状態にある可能性が高いと考えられる者の指標を属性別に分析すると次のとおりになっている。

なお、令和６年調査からは「気軽に話せる相手の有無」を調査事項としているので、これまでの指標（他者からの支援の受領状況から測定した場合「頼れる人も相談相手もいない」）に「気軽に話せる相手はいない」を加えたものを参考として掲載している。

		n	指標			
			家族や友人たちとのコミュニケーション頻度から測定した場合		他者からの支援状況から測定した場合（頼れる人も相談相手もいない）	【参考】気軽に話せる相手の有無を加えて測定した場合
			週に1回未満	【参考】週に1回程度以下		
全 体		11,873	6.7	9.9	6.1	4.1
年齢	16～19歳	332	－	0.3	2.1	0.6
	20～29歳	946	5.4	7.9	4.7	2.7
	30～39歳	1,321	5.0	7.7	6.6	4.2
	40～49歳	1,696	4.7	7.5	9.0	6.3
	50～59歳	2,059	5.8	8.4	8.6	5.9
	60～69歳	2,014	6.6	9.3	6.1	3.9
	70～79歳	2,292	9.3	14.1	5.0	3.6
	80歳以上	1,213	10.8	15.8	1.7	1.2
	(再掲)20～64歳	7,016	5.4	8.0	7.6	5.1
	(再掲)65～74歳	2,118	8.1	12.1	5.1	3.5
	(再掲)75歳以上	2,407	10.0	14.9	3.2	2.4
男女	男性	5,491	9.0	12.9	9.4	6.2
	女性	6,258	4.7	7.4	3.1	2.2
性年齢	男性全体	5,491	9.0	12.9	9.4	6.2
	16～19歳	155	－	0.6	1.9	0.6
	20～29歳	422	8.3	12.1	6.4	3.3
	30～39歳	616	7.1	9.6	9.3	5.7
	40～49歳	777	7.2	10.7	13.0	8.6
	50～59歳	946	7.7	11.3	13.5	9.1
	60～69歳	948	9.5	12.7	10.2	6.6
	70～79歳	1,105	11.7	17.8	7.8	5.4
	80歳以上	522	12.5	17.0	3.1	2.3
	女性全体	6,258	4.7	7.4	3.1	2.2
	16～19歳	171	－	－	2.3	0.6
	20～29歳	508	2.8	4.3	3.0	2.2
	30～39歳	684	3.2	6.0	3.8	2.3
	40～49歳	888	2.3	4.6	5.1	3.8
	50～59歳	1,094	4.1	5.8	4.0	2.9
	60～69歳	1,052	4.0	6.4	2.3	1.4
	70～79歳	1,177	7.0	10.5	2.4	2.0
	80歳以上	684	9.6	15.1	0.7	0.4
配偶者の有無	未婚	2,719	12.4	18.2	10.9	8.1
	配偶者あり	7,392	3.0	4.7	3.9	2.4
	死別	961	10.1	16.1	2.3	1.6
	離別	762	17.7	23.8	15.1	9.8
同居人の有無	同居人がいる	9,880	2.5	4.0	4.7	2.9
	同居人がいない	1,970	27.3	39.2	13.1	10.4

		n	指標			
			家族や友人たちとのコミュニケーション頻度から測定した場合		他者からの支援状況から測定した場合（頼れる人も相談相手もいない）	【参考】気軽に話せる相手の有無を加えて測定した場合
			週に1回未満	【参考】週に1回程度以下		
全 体		11,873	6.7	9.9	6.1	4.1
現在の仕事	正規の職員・従業員	3,790	6.2	9.2	8.0	5.3
	非正規の職員・従業員	2,341	5.7	8.2	6.0	4.4
	会社などの役員	359	2.5	4.2	3.6	1.9
	自営業主	741	5.0	9.7	7.0	3.8
	家族従業者・内職	205	2.4	3.4	2.4	1.5
	学生・生徒	474	1.5	2.3	2.3	1.3
	失業中	418	11.5	15.3	13.2	8.4
	無職	2,632	8.3	12.4	4.0	3.0
	その他	692	9.4	14.2	4.0	3.2
世帯の年間収入	100万円未満	919	13.8	18.7	7.9	6.4
	100～199万円	1,283	12.2	18.8	7.9	5.5
	200～299万円	1,616	9.3	13.6	6.8	5.2
	300～399万円	1,387	6.1	10.2	6.1	3.7
	400～499万円	1,075	6.2	8.8	6.2	3.8
	500～699万円	1,676	5.1	7.9	5.7	4.1
	700～999万円	1,422	2.4	4.1	5.1	2.7
	1,000～1,499万円	821	1.3	2.4	3.7	1.8
	1,500万円以上	296	2.0	2.0	2.4	1.0
経済的な暮らし向き	大変ゆとりがある	208	3.4	4.8	1.4	1.4
	ややゆとりがある	1,161	4.2	6.8	3.5	2.4
	普通	5,482	5.3	8.5	3.6	2.2
	やや苦しい	3,431	7.2	10.5	6.4	4.3
	大変苦しい	1,517	12.9	16.9	16.8	12.3
共食の状況	ほとんど毎日	7,600	1.7	2.7	3.4	2.0
	週に4～5日	691	3.8	5.6	6.1	3.3
	週に2～3日	771	3.8	7.3	7.3	4.2
	週に1日程度	644	6.2	12.9	4.7	3.0
	月に1～2日程度	1,128	14.6	26.5	7.5	4.7
	ほとんどない	971	39.9	49.4	25.2	21.5
社会参加の状況	参加している	5,437	3.8	6.5	3.6	2.1
	特に参加していない	6,328	8.9	12.6	8.3	5.9
困った時に頼れる人の有無	いる	10,880	5.2	8.1	－	－
	いない	948	22.9	29.6	76.5	51.6
不安や悩みの相談相手の有無	いる	10,708	4.9	7.8	－	－
	いない	1,095	23.5	29.9	66.2	44.7
気軽に話せる相手の有無	いる	10,767	4.4	7.3	2.2	－
	いない	1,015	29.2	36.0	48.2	48.2
行政機関やNPO等からの支援の状況	受けている	568	9.2	12.0	4.0	2.5
	受けていない	7,305	7.0	10.4	7.0	4.7

		n	指標			
			家族や友人たちとのコミュニケーション頻度から測定した場合		他者からの支援状況から測定した場合（頼れる人も相談相手もいない）	【参考】気軽に話せる相手の有無を加えて測定した場合
			週に1回未満	【参考】週に1回程度以下		
全 体		11,873	6.7	9.9	6.1	4.1
気軽に話したり連絡しあえる人がいること	重視している	4,924	3.6	6.1	2.2	1.2
	ある程度重視している	4,635	6.1	9.4	4.6	2.9
	あまり重視していない	1,350	11.0	15.3	13.4	9.4
	重視していない	603	19.2	25.0	33.3	25.9
自分のことを気にかけてくれる人がいること	重視している	4,388	4.0	6.5	2.2	1.2
	ある程度重視している	4,841	5.7	9.2	4.4	2.9
	あまり重視していない	1,602	9.6	12.7	12.1	8.3
	重視していない	591	18.6	24.7	32.3	24.9
困ったときに助け合ったり相談しあえる人がいること	重視している	4,638	3.9	6.3	2.0	1.4
	ある程度重視している	4,794	5.5	8.8	4.3	2.7
	あまり重視していない	1,372	11.1	14.9	14.4	9.6
	重視していない	576	20.7	27.1	33.9	25.5
オンライン上のコミュニティやSNSでつながれる人がいること	重視している	1,214	2.4	4.7	3.0	1.6
	ある程度重視している	2,100	4.2	6.9	4.3	2.9
	あまり重視していない	3,001	5.1	8.1	5.3	3.4
	重視していない	4,748	8.5	11.9	8.4	6.0
心身の健康状態	よい	2,260	3.1	5.0	3.0	1.5
	まあよい	2,137	3.9	6.6	3.8	2.2
	ふつう	5,286	6.9	10.7	5.3	3.6
	あまりよくない	1,618	10.8	14.4	12.4	8.3
	よくない	465	18.7	22.8	20.0	17.4
現在の生活の満足度	満足している	1,873	2.6	4.9	1.7	0.8
	まあ満足している	5,436	4.3	7.2	2.2	1.3
	どちらともいえない	2,583	9.4	13.7	8.2	5.6
	やや不満である	1,274	10.0	13.5	12.5	8.4
	不満である	603	20.2	25.0	32.2	24.7
孤独感（直接質問）	しばしばある・常にある	532	24.4	29.9	39.3	32.1
	時々ある	1,632	10.5	14.8	10.8	7.3
	たまにある	2,315	7.2	11.6	5.7	3.5
	ほとんどない	4,944	4.9	7.7	3.1	1.7
	決してない	2,326	2.6	4.5	2.2	1.3
孤独感（間接質問）	10～12点（常にある）	776	19.3	24.5	32.9	26.2
	7～9点（時々ある）	4,531	7.9	12.0	7.0	4.5
	4～6点（ほとんどない）	4,732	4.7	7.4	2.5	1.3
	3点（決してない）	1,744	2.5	4.3	1.2	0.6

第３　単純集計結果付き調査票

政府統計

内閣府
Cabinet Office

人々のつながりに関する基礎調査

この調査は、統計法に基づき国が実施する一般統計調査です。
調査票情報の秘密の保護に万全を期していますので、ありのままをご記入ください。

ご記入にあたってのお願い

1　この調査は、原則として、**あて名のご本人**がご回答ください。
2　ご回答は、**令和７年１２月１日現在**の状況でお願いします。
3　ご回答は、選択肢の中から選んで数字に〇印をつけてください（一部、数字を記入するものがあります）。
4　ご回答の〇の数は、（〇はひとつだけ）、（〇はいくつでも）などと表示していますので、それに合わせてください。
5　設問によっては、ご回答いただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従ってご回答ください。特にことわりのない場合は次の設問に進んでください。
6　「その他」を選んだ場合は、（　）内に具体的な内容をご記入ください。記入しきれないときは、調査票の余白にご記入ください。
（かっこがない場合は、具体的な内容を記入する必要はありません。）

ご記入が終わりましたら

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒にて、
令和７年１２月２６日（金）までにご投かんください（切手は不要です）。

◆お問い合わせ先：
「人々のつながりに関する基礎調査」実施事務局
（調査受託：株式会社サーベイリサーチセンター）
電話：
（平日：午前 9:00～午後 6:00）
（土日・祝日：午前 9:00～午後 5:00）※12/29～１/３を除く。

（調査実施者）
内閣府「人々のつながりに関する基礎調査」担当

※「調査票・単純集計表」の集計母数の表記について
　特にサンプル数の表記のない設問は、全数ベース（n=11,873）で集計しており、集計母数の記載（n=11,873）を割愛した。なお、一部の該当設問については、設問ごとにその設問の集計母数を記している。

問１　あなたの年齢（令和７年（2025年）12月１日現在の年齢）を記入してください。

［　　］歳

2.8	16～19 歳	17.3	50～59 歳
8.0	20～29 歳	17.0	60～69 歳
11.1	30～39 歳	19.3	70～79 歳
14.3	40～49 歳	10.2	80 歳以上

問２　あなたの性別をお答えください。（○はひとつだけ）

46.2	男性	0.9	その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）
52.7	女性	0.1	無回答

問３　あなたの現在の婚姻状況をお答えください。なお、この調査において「配偶者」には事実上夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合や同性パートナーを含めます。（○はひとつだけ）

22.9	未婚	62.3	配偶者あり	8.1	死別	6.4	離別	0.3	無回答

問４　あなたは、現在、お子さんはいらっしゃいますか。離れてくらしているお子さんも含めてお答えください。（○はひとつだけ）

23.4　いる（同居のこどものみ）
15.5　いる
　　（同居・非同居いずれもいる）

28.0　いる（同居はしていない）
31.3　いない
0.5　その他（わからない・答えたくない）

1.3　無回答

→問５へ

【問４で「１」、「２」（同居のこどもがいる）と回答した方へ】

問４－１　同居しているあなたのお子さんで一番若い方の年齢（令和７年（2025年）12月１日現在の年齢）を記入してください。n=4,621

［　　］歳

17.1	６歳未満	1.1	無回答
81.8	６歳以上		

【再び、全員の方へ】

問５　あなたの世帯（家族以外の同居人含む）構成をお答えください。なお、この調査において「夫婦」「両親」には婚姻届を提出していない場合や、同性パートナーを含めます。
（○はひとつだけ）

※「二世代世帯（ひとり親と子）」には、高齢の親（一人）とその子からなる世帯も含みます。

16.5　ひとり世帯
25.8　一世代世帯（夫婦のみ）
36.0　二世代世帯（両親と子）
9.1　二世代世帯（ひとり親と子）

→次ページの問６へ

6.8　三世代世帯（親と子と孫）
3.6　その他の世帯

→次ページの問６へ

2.3　無回答

【問５で「５　三世代世帯（親と子と孫）」と回答した方へ】

問５－１　あなたは、どの世代に当たりますか。（○はひとつだけ）　n=808

39.9	いちばん上の世代（三世代世帯の親）	16.2	いちばん下の世代（三世代世帯の孫）
35.4	真ん中の世代（三世代世帯の子）	8.5	無回答

【再び、全員の方へ】

問６　あなたは現在、何人でお住まいですか。あなた自身を含めた人数を記入してください（ひとり暮らしの場合は１と記入）。

[　　] 人	16.6　１人	23.4　３人	9.3　５人以上
	34.0　２人	16.2　４人	0.6　無回答

問７　あなたが最後に卒業した学校、または現在、在学している学校をお答えください。

（○はひとつだけ）

9.0	小学・中学	9.5	短大・高専	0.6	その他
38.5	高校（旧制中学校を含む）	25.7	大学	0.5	無回答
13.3	専門学校	2.9	大学院		

問８　あなたの現在の仕事をお答えください。複数の仕事に従事している場合は、主な仕事についてお答えください。（○はひとつだけ）

※「主な仕事」とは一番長い時間した仕事を指します。

31.9	正規の職員・従業員
19.7	非正規の職員・従業員（派遣社員、契約社員・嘱託、パート・アルバイト（学生アルバイトを除く））
3.0	会社などの役員
6.2	自営業主
1.7	家族従業者・内職
4.0	学生・生徒
3.5	収入をともなう仕事をしていない（仕事を探している）
22.2	収入をともなう仕事をしていない（仕事を探していない）
5.8	その他
1.9	無回答

問９　あなたは、ふだん家族・親族の介助や看病をしていますか。（○はひとつだけ）

※介助や看病とは、日常生活における入浴・着替え・トイレ・移動・食事などの際に何らかの手助けを継続的にすることをいいます。

7.8	している	91.5	していない	0.7	無回答

問10　あなたの現在の住まいをお答えください。（○はひとつだけ）

66.6	持ち家（一戸建）
9.8	持ち家（マンションなどの共同住宅）
16.1	民営の賃貸住宅
3.2	都道府県・市区町村営の賃貸住宅・都市再生機構（ＵＲ）・公社
1.8	給与住宅（社宅・公務員住宅など）・寮・寄宿舎
2.1	その他・わからない
0.4	無回答

問11　あなたの世帯の令和６年(2024年)における年間収入（税・社会保険料込み）をお答えください。自営業の場合には営業利益（税込み）をお答えください。
なお、年金は収入に含みます。（○はひとつだけ）

7.7	100万円未満	9.1	400～499万円	2.5	1,500万円以上
10.8	100～199万円	14.1	500～699万円	10.0	わからない
13.6	200～299万円	12.0	700～999万円	1.6	無回答
11.7	300～399万円	6.9	1,000～1,499万円		

問12　あなたの現在の経済的な暮らし向きは、いかがですか。（○はひとつだけ）

1.8	大変ゆとりがある	28.9	やや苦しい
9.8	ややゆとりがある	12.8	大変苦しい
46.2	普通	0.6	無回答

問13　あなたは日頃どの程度、外出していますか。（○はひとつだけ）

55.6	週５日以上	5.5	週１日未満
20.0	週３～４日程度	2.6	外出しない
15.6	週１～２日程度	0.7	無回答

→ **問14へ**

【問13で「１」～「３」（週１日以上）と回答した方へ】

問13－１　最近１週間の外出の目的は何ですか。（○はいくつでも）　n =10,826

57.7	仕事・学校	69.4	食事・買い物・日常の用事
24.6	人とのつきあい・交流	23.8	通院
38.5	趣味や娯楽、散歩や運動	4.7	その他
5.7	地域活動・ボランティア活動	1.2	無回答

【再び、全員の方へ】

問14　最近１か月の行動範囲に含まれているものを全て選んでください。
（○はいくつでも）

73.1	自宅（自室）
69.3	自宅（家族と共用の部屋）
30.2	親族・友人等の家
55.8	職場や学校等の拠点
33.7	趣味や活動等の拠点（職場・学校以外）
78.5	商業施設・娯楽施設（スーパーやショッピングセンター、映画館など）
54.7	公共施設・医療施設（公園、図書館、公民館、診療所など）
6.0	その他
0.5	無回答

問15　家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお尋ねします。

（１）同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度

あなたと同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度について、①～③ごとにそれぞれお答えください。

（①～③について、それぞれ○はひとつだけ）

	週4～5回以上	週2～3回程度	週1回程度	2週間に1回程度	月1回程度	月1回未満	全くない	無回答
①　直接会って話す	15.6	12.8	12.9	9.7	16.9	16.5	9.7	5.9
②　電話（ビデオ通話含む）	7.6	10.8	12.5	10.9	15.0	16.3	16.4	10.5
③　SNS や電子メールなど	19.7	14.6	11.9	9.3	9.5	8.3	14.0	12.7

※SNSでのコミュニケーションは、アプリケーションによるチャットなど、テキストベース（文字情報）でのやりとりを指します。また、電子メールには、SMS（ショートメッセージサービス）も含みます。

（２）同居している人たちとのコミュニケーション頻度

（同居している人がいる場合にお答えください。）

あなたと同居している人たちとのコミュニケーションについて、直接会って話す頻度をお答えください。（○はひとつだけ）　n =9,880

88.7	週４～５回以上	0.5	月１回程度
3.7	週２～３回程度	0.3	月１回未満
1.4	週１回程度	0.7	全くない
0.4	２週間に１回程度	4.2	無回答

問16　あなたは、家族や友人など、誰かと一緒に食事をすることがどのくらいありますか。（○はひとつだけ）

64.0	ほとんど毎日	9.5	月に１～２日程度
5.8	週に４～５日	8.2	ほとんどない
6.5	週に２～３日	0.6	無回答
5.4	週に１日程度		

問17　あなたは現在、どのような活動に参加をしていますか。人と交流する活動についてお答えください。（○はいくつでも）

16.9	PTA・自治会・町内会などの活動
4.3	子ども・障害者・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動
4.1	上記以外のボランティア活動
30.5	スポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動（部活動等含む）
5.5	その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）
53.3	特に参加はしていない
0.9	無回答

問18　あなたには、困った時に頼れる人はいますか。（○はひとつだけ）

91.6　いる	8.0　いない	→ **問19へ**	0.4　無回答

【問18で「1　いる」と回答した方へ】

問18－1　あなたは誰を頼りますか。（○はいくつでも）　n =10,880

95.3	家族・親族
54.2	友人・知人
8.4	自治会・町内会・近所の人
20.6	仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）
5.6	行政機関（国や自治体）
1.0	NPO等の民間団体・ボランティア団体
2.2	社会福祉協議会
17.4	病院・診療所の医師
2.1	その他
0.2	無回答

【再び、全員の方へ】

問19　あなたに不安や悩みが生じた場合、相談相手はいますか。（○はひとつだけ）

90.2　いる	9.2　いない	→ **次ページの問20へ**	0.6　無回答

【問19で「1　いる」と回答した方へ】

問19－1　あなたは誰に相談をしますか。（○はいくつでも）　n =10,708

92.9	家族・親族
58.9	友人・知人
5.3	自治会・町内会・近所の人
18.2	仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）
3.5	行政機関（国や自治体）
1.0	NPO等の民間団体・ボランティア団体
1.7	社会福祉協議会
14.9	病院・診療所の医師
2.3	その他
0.1	無回答

【再び、全員の方へ】

問20　あなたには、ふだん気軽に話せる相手はいますか。（○はひとつだけ）

90.7　いる	8.5　いない	0.8　無回答

問 21　あなたは不安や悩みを相談することについて、どのように感じますか。
（○はいくつでも）

55.3	相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる
68.9	相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる
8.2	相談することが面倒である
5.4	相談することが恥ずかしい
10.1	相談すると相手の負担になる
10.0	相談しても無駄である（相談しても解決しない）
3.1	その他
1.1	無回答

問22　あなたは現在、日常生活において不安や悩みを感じていることはありますか（既に相談機関等に繋がっている場合も含む）。（○はひとつだけ）

70.7　ある	28.9　ない	→ **9ページの問24へ**	0.3　無回答

【問22で「1　ある」と回答した方へ】

問22－1　不安や悩みはどのような内容ですか。（○はいくつでも）　n =8,399

64.5	自分の健康
50.5	家族の健康、介護
18.5	住まい
19.4	進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題
16.4	結婚、子育てなど、生活上の問題
53.3	収入や資産、老後の生活設計
15.3	家族・親族間の人間関係
4.7	近隣・地域との関係
12.6	学校や勤務先での人間関係
4.5	事業や家業の経営上の問題
3.1	金銭トラブル
8.5	自然災害や事故、事件などの被害
4.9	恋愛・性関係
4.5	その他
3.0	無回答

【問22で「1　ある」と回答した方へ】

問22－2　不安や悩みについて、家族・親族や友人・知人から、相談するなどの問題解決のための手助けを受けていますか。（○はひとつだけ）　n =8,399

54.8　受けている	42.1　受けていない	3.1　無回答

次ページの問 23 へ

【問22で「１　ある」と回答した方へ】

問23　あなたは、問22-1で回答した不安や悩みについて、行政機関やNPO等の民間団体から支援（料金を直接支払って受けるものを除く。）を受けていますか。

（○はひとつだけ）n =8,399

6.8	受けている	4.0	わからない → 次ページの問24へ
87.0	受けていない → 問23－３へ	2.3	無回答

【問23で「１　受けている」と回答した方へ】

問23－１　あなたはどのような支援を受けていますか。（○はいくつでも）n =568

15.5	経済的な支援（お金をもらう、借りる）
5.1	現物提供等の支援（食べ物や日用品などの生活に必要なものをもらう）
29.0	人的な支援（世話や介護を受ける）
54.2	相談支援（助言や情報をもらう）
10.0	その他（支援内容：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
10.7	無回答

【問23で「１　受けている」と回答した方へ】

問23－２　あなたはどこから支援を受けていますか。（○はいくつでも）　n =568

52.1	行政機関（国や自治体）
24.6	社会福祉協議会
9.3	NPO等の民間団体・ボランティア団体
4.6	自治会・町内会
21.1	その他（支援者：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
6.7	無回答

【問23で「２　受けていない」と回答した方へ】

問23－３　その理由をお答えください。（○はいくつでも）　n =7,305

63.1	支援が必要ではないため
13.2	支援が必要だが、我慢できる程度であるため
27.7	どのような支援があるのか知らないため
17.4	支援の受け方がわからないため
9.7	支援を受けるための手続が面倒であるため
3.1	支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため
1.7	支援を受けると相手に負担をかけるため
0.6	支援を申し込んだが断られたため
7.5	支援を受けても状況は変わらないと思うため
1.6	有料の支援やサービスを受けているため
2.4	その他 （理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
1.3	無回答

【再び、全員の方へ】

問24　あなたは、まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら、積極的に声掛けや手助けをしようと思いますか。（○はひとつだけ）

48.4　しようと思う	→ **問25へ**	1.3　無回答
10.7　しようと思わない		
39.6　わからない		

【問 24 で「２　しようと思わない」、「３　わからない」と回答した方へ】

問 24－１　その理由をお答えください。（○はいくつでも）　　n =5,969

24.3	自分には役に立てることがない
42.5	自分が何をすればよいかわからない
5.9	手間をかけたくない
6.3	自分で解決すべきだと思う
17.7	人に声をかけづらい
27.6	どのように接したらよいかわからない
48.1	不安や悩みの内容によると思う
8.5	負担を感じる
9.8	面倒である
3.5	誰かがやってくれると思う
5.2	興味・関心がない
21.2	そのような余裕がない
5.5	その他
1.7	無回答

【再び、全員の方へ】

問25　あなたは、自分には人とのつきあいがないと感じることがありますか。

（○はひとつだけ）

20.7　決してない	33.2　時々ある	0.6　無回答
37.6　ほとんどない	8.0　常にある	

問26　あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。

（○はひとつだけ）

22.3　決してない	25.8　時々ある	0.5　無回答
47.1　ほとんどない	4.2　常にある	

問27　あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

（○はひとつだけ）

23.6　決してない	24.1　時々ある	0.6　無回答
47.5　ほとんどない	4.2　常にある	

問28　あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。（○はひとつだけ）

19.6	決してない	13.7	時々ある
41.6	ほとんどない	4.5	しばしばある・常にある
19.5	たまにある	1.0	無回答

問29　その状況（問28で回答した状況）はどの程度前から続いていますか。

（○はひとつだけ）

6.2	６か月未満	5.8	３年以上５年未満
3.6	６か月以上１年未満	48.8	５年以上
4.8	１年以上２年未満	16.3	その他
4.4	２年以上３年未満	10.2	無回答

問30　現在の孤独感（問28で回答した状況）に強く影響を与えたと思われる出来事はどれですか。（○はいくつでも）

10.8　一人暮らし
3.4　転居
6.7　転校・転職・離職・退職（失業を除く）
2.7　失業・休職・退学・休学（中退・不登校を含む）
4.5　妊娠・出産・子育て
3.7　介護・介助
4.0　子どもの独り立ち
6.4　家族の病気・障害
2.3　家族との離別
9.2　家族との死別
2.8　家族以外の親しい知人等との死別
3.8　ペットとの死別
2.4　家族間の重大なトラブル（家庭内別居・DV・虐待を含む）
7.3　心身の重大なトラブル（病気・怪我等）
3.8　仕事上（職場）の重大なトラブル
4.9　人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメント等を含む）
2.1　金銭による重大なトラブル
5.0　生活困窮・貧困
1.1　自然災害の被災・犯罪の被害等
3.6　その他の出来事（その内容：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

41.2　特に影響を与えたと思われる出来事はない

9.9　無回答

問31　あなたはふだん、次のような人とのつながり方をどの程度重視していますか。①～④ごとにそれぞれお答えください。

（①～④について、それぞれ○はひとつだけ）

	重視している	ある程度重視している	あまり重視していない	重視していない	無回答
①　気軽に話したり連絡しあえる人がいること	41.5	39.0	11.4	5.1	3.0
②　自分のことを気にかけてくれる人がいること	37.0	40.8	13.5	5.0	3.8
③　困ったときに助け合ったり相談しあえる人がいること	39.1	40.4	11.6	4.9	4.2
④　オンライン上のコミュニティやＳＮＳでつながれる人がいること	10.2	17.7	25.3	40.0	6.8

問32　あなたの現在の心身の健康状態をお答えください。（○はひとつだけ）

19.0	よい	44.5	ふつう	3.9	よくない
18.0	まあよい	13.6	あまりよくない	0.9	無回答

問33　あなたは、全体として、現在の生活にどの程度満足していますか。（○はひとつだけ）

15.8	満足している	10.7	やや不満である
45.8	まあ満足している	5.1	不満である
21.8	どちらともいえない	0.9	無回答

次ページの問 34 へ

問34　あなたのスマートフォンの使用時間（画面を見る時間）は、一日平均でどのくらいですか。（○はひとつだけ）
※スマートフォンには、シニア向けスマートフォンを含みます。

21.1	１時間未満	5.1	５時間以上６時間未満
20.3	１時間以上２時間未満	2.5	６時間以上７時間未満
16.8	２時間以上３時間未満	1.5	７時間以上８時間未満
11.8	３時間以上４時間未満	3.8	８時間以上
7.3	４時間以上５時間未満	8.0	スマートフォンを使用していない・持っていない
		1.7	無回答

調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。
記入漏れなどがないかを改めてご確認いただき、
同封の返信用封筒にて、**令和７年１２月２６日（金）まで**にご投かんください。（切手は不要です。）